

# MASALA

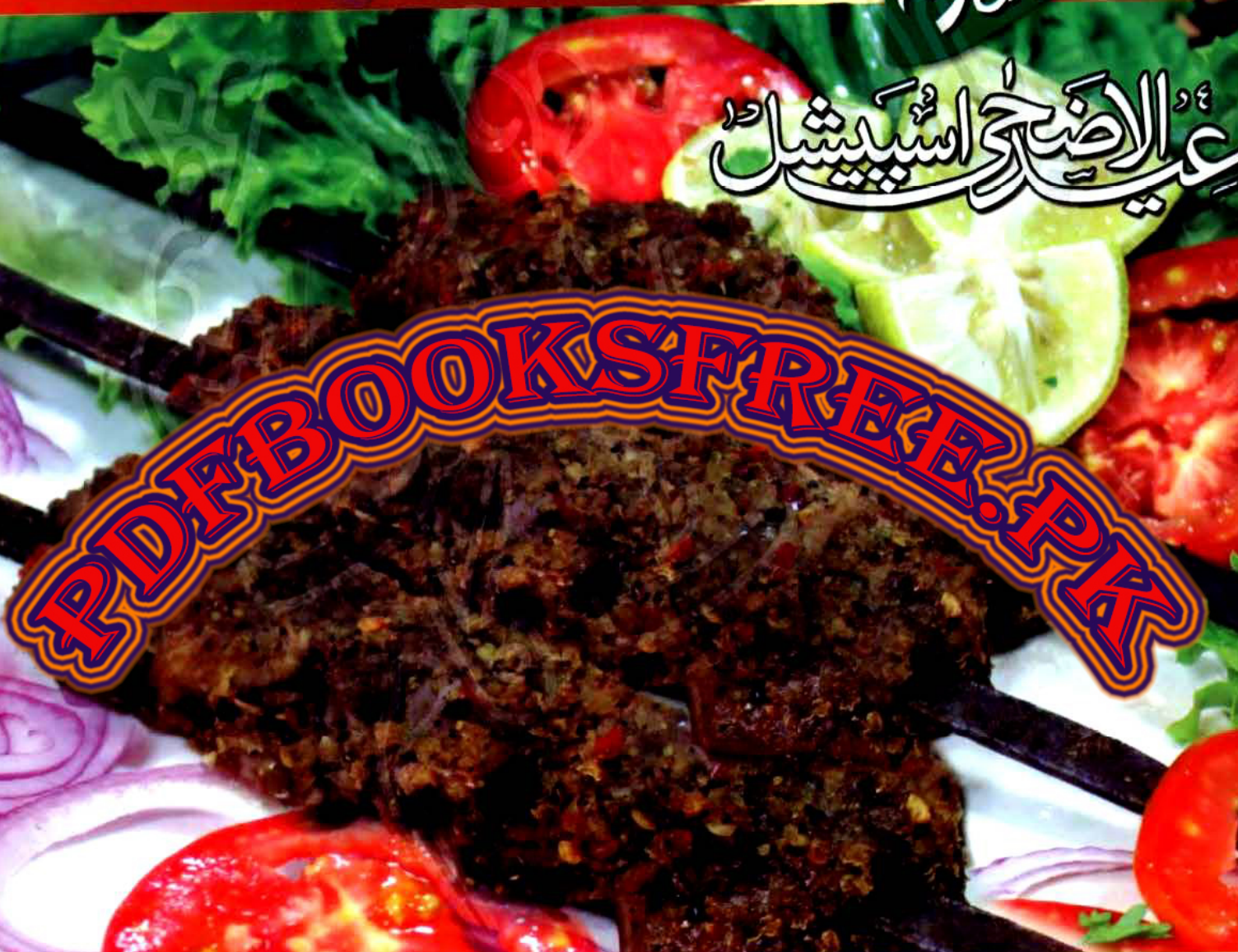
## TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



### عید الاضحیٰ اسپیشل

# PDF BOOKS FREE PK



## Eid ul Azha Special

## CONTENTS

### Masala Kitchen

Handi	14
Dawat	18
Masala Mornings	22
LIVE@9	26
Chef at Home	30
Cooking on a Budget	34
Tarka	38
Food Diaries	42
Lively Weekends	46

Editorial ..... 09

قربانی خوشنودی رب کا آسان ذریعہ  
عید الاضحیٰ اللہ کی منشا پر مکمل طور پر پورا اترنے کے نتیجے میں  
دی جانے والی جزا پر خوشیاں منانے کا نام ہے

Eid Special ..... 10

بنا کسی جھنجھٹ کے باربی کیو بنا سکیں  
باربی کیو کرنے کے لئے گوشت یا تھوڑے کچھ گھنٹے  
یا ایک رات پہلے مصلطہ لگا کر رکھ دیں

Eid Special ..... 13

Kids ..... 51

نہے ساتھیوں کے لئے

مٹی کے برتن استعمال کریں  
کانسی تانبے اور بھرت کے برتن بھی صحت کے لئے مفید ہیں

Information ..... 54

میتھی کے بغیر لذت، ذائقہ اور صحت کیسے ممکن ہے؟  
Ingredient ..... 57

”مصالحہ“ بیرون ملک بھی انتہائی مقبول  
مصالحہ کے مشہور سفینس نے دو تہائی کے مداخلوں کو کھانا پکانا سکھایا  
اگلے ماہ ایک بار پھر کلاسیک منقہ ہوں گی

Travel ..... 61

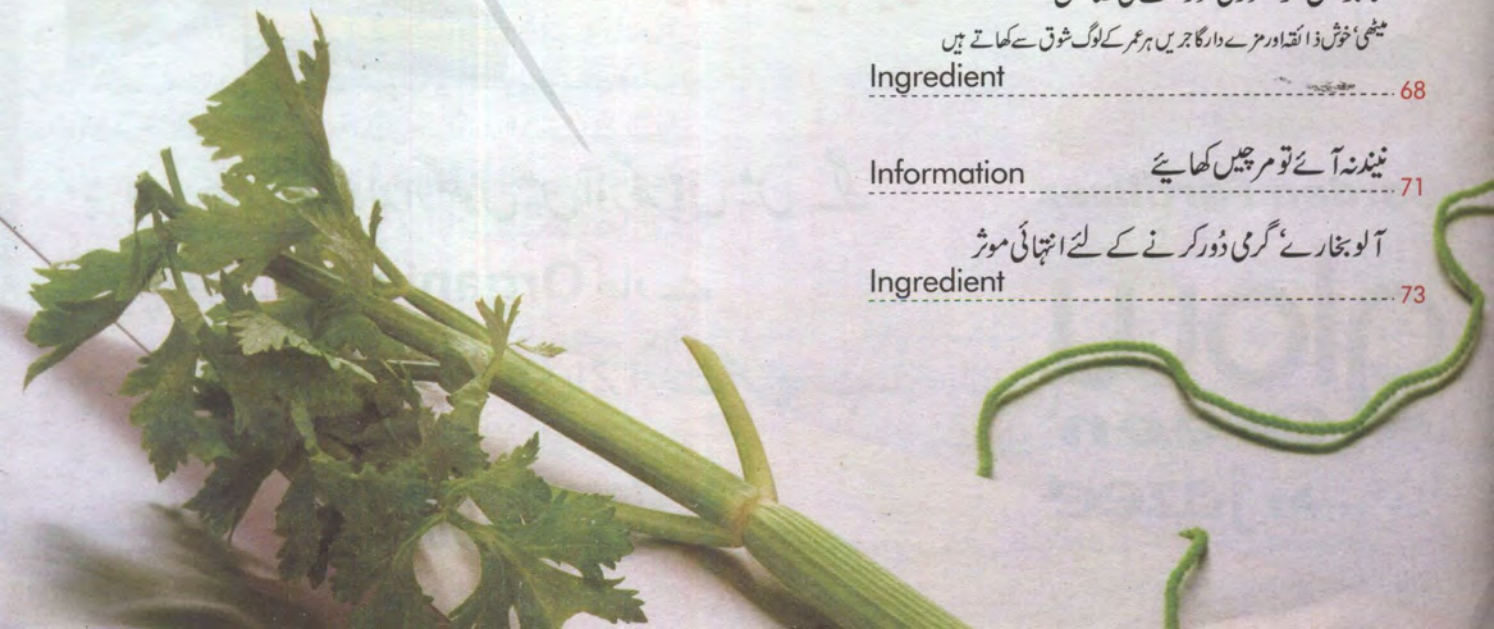
پیاز سے بڑھائیں ہر کھانے کی لذت  
History ..... 63

سبزیاں و ٹامنز کے حصول کا بہترین ذریعہ  
Knowledge ..... 65

گا جرحسن، خوبصورتی اور صحت کی ضامن  
مٹھی، خوش ذائقہ اور مزے دار گا جریں ہر عمر کے لوگ شوق سے کھاتے ہیں  
Ingredient ..... 68

نیند نہ آئے تو مرچیں کھائیے  
Information ..... 71

آلو بخارے گرمی دور کرنے کے لئے انتہائی موثر  
Ingredient ..... 73



محترم قارئین  
السلام وعلیکم!

چند ہی روز کے بعد دنیا کے لاکھوں مسلمان حج بیت اللہ کی سعادت حاصل کر رہے ہوں گے اور کروڑوں مسلمان حضرت ابراہیم علیہ السلام کی عظیم قربانی کی یاد میں قربانی کے فریضے کو انجام دے رہے ہوں گے۔ تا دمِ تحریر ہر سال کی طرح اس سال بھی عید الاضحیٰ کے موقع پر پاکستان بھر میں لوگ جوش و خروش سے قربانی کے جانوروں کی خریداری میں مشغول ہیں۔ گو اس سال بھی قربانی کے جانوروں کی قیمتیں آسمان سے باتیں کر رہی ہیں تاہم صاحبِ نصاب اپنی حیثیت اور صاحبِ استطاعت اپنی گنجائش کے مطابق اللہ کی راہ میں قربانی کی تیاریاں کر رہے ہیں۔ مسلمانوں کے دوسرے سب سے بڑے اور اہم مذہبی تہوار عید الاضحیٰ کی آمد کی خوشیاں اپنی جگہ مگر پاکستان کے بے شمار گاؤں، قصبے اور شہروں کے لئے بارانِ رحمت باعثِ زحمت بن کر ان خوشیوں کو ماند کرنے کا سبب بن رہی ہے۔ سال گزشتہ کی طرح اس سال بھی حکومتی سطح پر بارش کی تباہ کاریوں سے بچاؤ کے ناقص اقدامات کی وجہ سے ہزاروں ہم وطن اپنے گھروں سے محروم ہو چلے ہیں۔ بے سروسامانی کی حالت میں کھلے آسمان کے نیچے رہنے پر مجبور یہ لوگ ایک جانب اپنی بربادی پر نوحہ کتناں ہیں تو دوسری جانب انہیں اپنے مستقبل کی بھی پرواہ ہے۔ کیوں کہ ایک طرف تو بارشوں کی تاخیر سے ان کی فصلیں تباہ ہو گئیں اور دوسری طرف بارش کا پانی ان کی سال بھر کی کٹی گئی محنت اپنے ساتھ بہا لے گیا۔ مختلف چینلوں پر آنسوؤں کی زبانی بات کرتے ہوئے یہ لوگ قوم کو مستقبل میں مختلف چیزوں کے منہ بکے اور ناپید ہونے کے خطرے سے بھی آگاہ کر رہے ہیں۔

جوہر باہ ہے ہم اسے روک تو نہیں سکتے لیکن اپنے جیسے لوگوں کی مدد ہمارے اختیار میں ہے اور عید الاضحیٰ مدد کرنے کا بہترین موقع ہے جب ہم میں سے بے شمار لوگ رضائے الہی کے لئے قربانی کرتے ہیں لیکن ایسے لوگوں کی بھی تعداد ہے جن کے معاشی حالات پر اللہ تعالیٰ کا خاص کرم ہے۔ ایسے لوگ پیسے کی پرواہ کئے بغیر خوبصورت اور مہنگے ترین جانوروں کی قربانی کرتے ہیں۔ ہمارا ایسے تمام لوگوں سے جنہیں اللہ تعالیٰ نے مال و دولت سے نوازا رکھا ہے صرف اتنا کہنا ہے کہ اس سال وہ کچھ پیسے سیلاب زدگان کی مدد کے لئے وقف کر دیں تاکہ وہ اپنے گھر وں کی چھتوں کی مرمت کر کے ہی سہی اپنے گھروں میں عید تو منالیں۔

قربانی کے گوشت کے بنے ہوئے مزیدار پکوانوں سے تو ہم ہر سال ہی لطف اندوز ہوتے ہیں اس سال سیلاب زدگان تک امداد پہنچانے والے اداروں کے ذریعے اگر قربانی کا گوشت سیلاب زدگان تک پہنچایا جائے تو یہ بھی ایک طرح سے ان کی مدد ہی ہوگی کیوں کہ ان میں سے بچانے کتنے ایسے خاندان اور لوگ ہوں گے جنہوں نے گوشت اور دیگر نعمتیں کھانا تو درکنار 2 وقت کا کھانا بھی پیٹ بھر کر نہیں کھایا ہوگا۔ تو پھر سوچئے نہیں بلکہ تہیہ کر لیں کہ اس سال آپ اپنی قربانی کو اللہ کے نزدیک زیادہ مقبول بنائیں گے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانی صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ ابراہیم جہانگیر خان  
آرٹ میجر۔ نوید، ڈیزائنر۔ عمران مہدی، عکاس۔ عباس مہدی، ایڈورٹائزنگ میجر۔ منور حسین بھٹی

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390، پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

10/11، حسن علی اسٹریٹ، بلقاعلی آئی آئی چندر گروڈ کراچی۔ 74000 پاکستان۔ یو۔ اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لیے: shanaz.ramzi@hum.tv

# قربانی خوشنودی رب کا آسان ذریعہ

عید الاضحیٰ اللہ کی منشا پر مکمل طور پر پورا اترنے کے نتیجے میں دی جانے والی جزا پر خوشیاں منانے کا نام ہے

حضرت ابراہیمؑ اللہ کے ایک ایسے برگزیدہ پیغمبر ہیں جن کی زندگی میں بے شمار ایمان افروز واقعات ہوئے لیکن خانہ کعبہ کی تعمیر اور قربانی آپ کی زندگی کے 12 مہم واقعات ہیں۔ دنیا میں ایک لاکھ 24 ہزار انبیاء آئے، انہیں آزمائشوں سے گزرنا پڑا۔ حضرت ابراہیمؑ کو اپنے بیٹے کی قربانی دینے کی آزمائش سے گزرنا پڑا۔ اذرا تصور کیجئے، کیا دنیا کا کوئی باپ اپنے گلے کے گلے کی آنکھوں پر بیٹی ماندھ کر چھری چلا سکتا ہے؟

جب اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیمؑ کو اپنی عزیز ترین چیز قربان کرنے کا حکم دیا تو یہ ایک جائگسل آزمائش تھی لیکن اللہ کے صلیل اس آزمائش میں سچے ثابت ہوئے۔ اپنے رب کی منشا پر مکمل طور پر پورا اترنے کے نتیجے میں اللہ نے جو جزا دی اس پر خوشیاں منانے کا نام ہے عید الاضحیٰ۔ جانوروں کی قربانی کرنا حاجیوں کا صفا و مروہ کے درمیان چلنا اور شیطانوں کو نکلگیاں مارنا یہ سب اس کی عظیم واقعے کی علامت ہیں جنہیں حضرت ابراہیمؑ نے اپنے رب کی خوشنودی کے لئے انجام دیا۔

قربانی کی اہمیت حضرت عائشہؓ کے اس بات سے واضح ہو جاتی ہے ”آنحضرت ﷺ نے فرمایا ”بقرعید کے دن کوئی بھی نیک کام اللہ کے نزدیک قربانی کا خون بہانے سے زیادہ محبوب نہیں اور بروز قیامت قربانی والا اپنی قربانی کے جانور کے میگوں، بالوں اور کھروں کو لے کر آئے گا۔ (اور یہ چیزیں بہت بڑے ثواب کا باعث بنیں گی) نیز فرمایا ”قربانی کا خون زمین پر گرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کے ہاں شرف قبولیت حاصل کر لیتا ہے، لہذا تم خوشنودی کے ساتھ قربانی کیا کرو۔“ (مشکوٰۃ المصابیح: ص ۸۲ بحوالہ ترمذی وابن ماجہ)

آنحضرت ﷺ کا ارشاد گرامی ہے ”جو شخص صاحب نصاب ہونے کے باوجود قربانی نہیں کرتا وہ ہماری عید گاہ کے قریب نہ آئے۔“ (مسند احمد: ابن ماجہ)



# سیدھا



دن بنائے بیٹھے ہیں یا شکرانے کے طور پر اس دن کے ہر پل کو رضائے رب میں گزار رہے ہیں۔ حدیث شریف میں کہا گیا ہے کہ ذی الحجہ کا پہلا عشرہ انسانی زندگی کا بہترین عشرہ ہے۔ اس عشرے میں وہ نیکیوں کا انبار لگا سکتا ہے لیکن ہم سارا وقت ضائع کر کے یہ سمجھ لیتے ہیں کہ قربانی کا حق ادا ہو گیا۔ حضرت ابن عمر روایت کرتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا ”ان 10 دنوں سے بڑھ کر اور کوئی دن نہیں جن میں نیک عمل اللہ کو زیادہ محبوب ہوں پس ان دنوں میں تکبیر و تحمید اور تہلیل کثرت سے کرو۔“

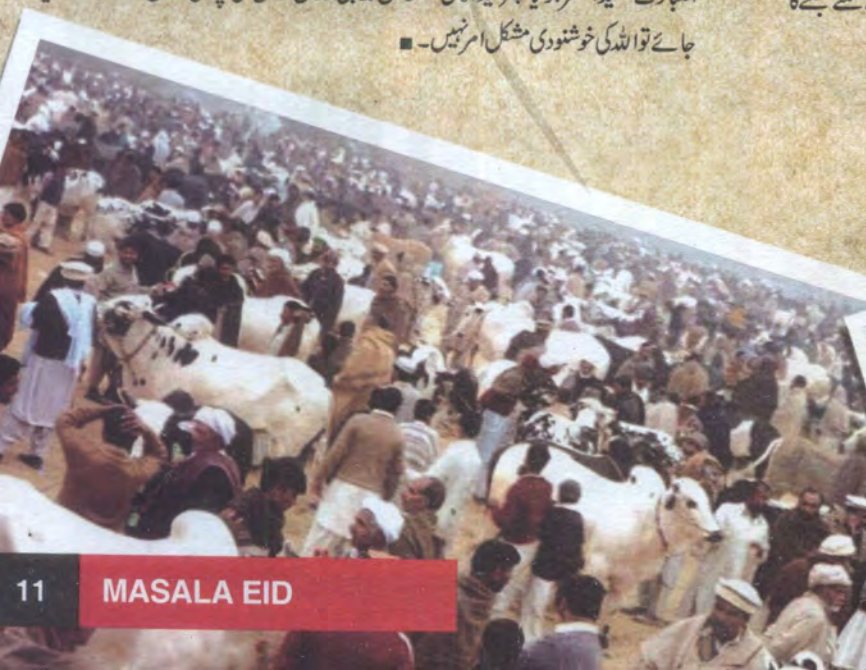
اللہ کے رسول ﷺ نے اپنے خطبے میں کہا ”مومن کا مومن پر حق ہوتا ہے۔“ لیکن ہم میں سے کتنے لوگ ہیں جو اپنے اس حق کو صحیح معنوں میں ادا کر رہے ہیں۔ ہمارا تو یہ حال ہے کہ قربانی کا گوشت اپنے فرج میں جمع کر کے ہفتوں کھاتے ہیں اور ہمارا غریب پڑوسی کھانے کے لئے ترستا ہے۔ ہمارا اپنے پڑوسیوں کے ساتھ یہ سلوک ہوتا ہے کہ قربانی کرنے کے بعد جانور کی آلائشیں سروکوں کے کنارے گلیوں میں یونہی چھوڑ دیتے ہیں، گھر کے اندر جانور کا جو خون بہا ہے اس کو صاف کر کے باہر کی طرف بہا دیتے ہیں اور اس بات کو نظر انداز کر دیتے ہیں کہ ہمارا پڑوسی اس عمل سے دشوار یوں میں پڑ سکتا ہے۔ جب کہ اسلام میں نہ صرف پڑوسی کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی ترغیب دی گئی ہے بلکہ صفائی ستھرائی کو ایمان کا حصہ کہا گیا ہے مگر ہم قربانی کے بعد ان سچائیوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ہم اس بات سے بھی صرف نظر کرتے ہیں کہ اس عمل کی وجہ سے گندگی اور اس کے نتیجے میں بیماریاں پیدا ہوں گی۔

دین اسلام انتہائی ہل انداز میں زندگی گزارنے اور نیکیاں کمانے کے مواقع دیتا ہے۔ رمضان المبارک، عید الفطر ہو یا پھر عید الاضحیٰ، اگر ان مذہبی دنوں کو ان کی پوری روح کے ساتھ منایا جائے تو اللہ کی خوشنودی مشکل امر نہیں۔ ■

بظاہر یہ ایک تاریخی واقعہ ہے جس کی یاد ہر 10 ذی الحجہ کو تازہ کی جاتی ہے لیکن سچ یہ ہے کہ ان کا یہ عمل صرف 10 ذی الحجہ کو ہی نہیں بلکہ سال کے ہر دن اور ہر پل یاد کرنے کے لئے ہے۔ یہ دن ہمیں یاد دلاتا ہے کہ دنیا کی برکت اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی ہے اور اگر اس کی منشا ہو تو ہمیں بے دریغ ہر شے قربان کر دینی چاہئے۔

اللہ کے رسول ﷺ نے اپنے آخری حج کے موقع پر قربانی کے ایک دن پہلے جو خطبہ دیا اس کا لب لباب یہ ہے کہ انسان کی زندگی کا اصل مقصد خالق کو راضی کرنا ہے۔ آپ کا یہ خطبہ رقی دنیا تک کے لئے ایک عظیم پیغام ہے۔ اس خطبے میں آپ نے نئی نوع انسان کی زندگی کے ہر شعبے پر روشنی ڈالتے ہوئے بتایا کہ مومن کو زندگی کس طرح گزارنی چاہئے۔ اب ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ اللہ کے رسول نے یوم عرفہ کے دن جو پیغام انسانیت کے نام دیا ہے اس پیغام کو ہم اپنی زندگی میں کس حد تک نافذ کر رہے ہیں۔ اللہ کے رسول ﷺ کا یہ خطبہ دینی تعلیمات کا نچوڑ ہے اور اللہ اور اس کے بندے کے درمیان سچے تعلق کی وضاحت کرتا ہے۔ یہ خطبہ اسلام کے معاشرتی نظام کی بنیادیں مہیا کرتا ہے۔ معاشرتی مساوات، نسلی تقاضا کا خاتمہ، عورتوں کے حقوق، غلاموں کے ساتھ حسن سلوک اور ایک دوسرے کی جان و مال اور عزت کا احترام کا درس دیتا ہے۔ دنیا بھر کو اس خطبے کے ذریعہ بتایا گیا کہ اسلامی معاشرہ کن اصولوں پر تعمیر ہوگا اور یہ نظام انسانیت کے لئے رحمت ثابت ہوگا۔ یہ ہمارے محبوب نبی ﷺ کا آخری پیغام ہے اس کی نوعیت پیغمبر اسلام کی وصیت کی ہی ہے۔

عید الاضحیٰ کا دن احتساب کرنے کا ہے کہ ہم اپنے جذبات و احساسات کو کس حد تک رب کی منشا پر قربان کر رہے ہیں۔ آج کے اس دن کو صرف سیر و تفریح اور دوست و احباب سے ملنے جلنے کا



# بنا کسی جھنجھٹ کے باربی کیو بنا میں

باربی کیو کرنے کے لئے گوشت یا قیے کو چند گھنٹے یا ایک رات پہلے مصالحہ لگا کر رکھ دیں

بات ہو رہی ہو قربانی کی اور باربی کیو کا ذکر نہ آئے ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ باربی کیو ایک جانب مزے اور لذت کا نام ہے تو دوسری جانب اس بہانے سے لوگوں کو تفریح منانے کا موقع بھی میسر آ جاتا ہے، کیوں کہ ایسے مواقعوں پر سب گھر والے اکٹھے ہوتے ہیں، باربی کیو کی تیاری کے دوران وقت گزارنے کے لئے گیم کھیلے جاتے ہیں یوں یہ موقع ”سالانہ تفریح“ کی حیثیت رکھتا ہے۔

روایات کے برعکس باربی کیو بنانے کی ذمہ داری عام طور پر مرد حضرات کی ہوتی ہے گویا یہ دن خواتین کے لئے ذمہ داریوں سے کسی حد تک آزادی کا دن ہوتا ہے۔ چلئے آج ہم آپ کی باربی کیو پارٹی کو زیادہ بارونق بنانے کے لئے کچھ ٹپس دیتے ہیں۔

باربی کیو کرنے کے لئے گوشت یا قیے کو چند گھنٹے پہلے ہی مصالحہ لگا کر رکھ دیں۔ اگر ایک رات قبل مصالحہ لگا کر رکھ دیں تو زیادہ بہتر ہے۔ گوشت کی بوئیاں چھوٹی اور تھوڑی سی چربی کے ساتھ ہونی چاہئے تاکہ آپ کا باربی کیو نہ صرف جلدی تیار ہو جائے بلکہ یہ خشک اور زود کھانہ ہو۔ اپنی باربی کیو گرل کو عید سے قبل ہی صاف کر لیں اور مناسب یہ ہے کہ اسے ایک مرتبہ تھوڑی دیر کے لئے جلا کر دیکھ لیں۔ گندی گرل آپ کے باربی کیو کے ذائقے کو بگاڑ سکتی ہے۔ کونسلے کے چھوٹے ٹکڑے استعمال کریں اگر ٹکڑے بڑے ہوں تو ان کو توڑ کر چھوٹا کر لیں۔ اگر کونسلوں کو جلانے کے لئے کوئی چیز یعنی مٹی کا تیل یا پیٹرول استعمال کریں تو تیل ڈالنے کے بعد فوراً آگ مت لگائیں، بلکہ تیل کو کونسلوں میں جذب ہونے دیں، ورنہ کونسلے جلدی جل کر ختم ہو جائیں گے اور آپ کے باربی کیو میں تیل یا پیٹرول کی خوشبو بس جائے گی۔ کونسلوں کو پوری گرل میں متوازن پھیلائیں تاکہ آگ سب جگہ برابر رہے۔ کونسلوں کو گرل کے قریب ہی رکھیں تاکہ ضرورت کے تحت کونسلے ڈالتے رہیں ایک اسپرے بوتل میں پانی ڈال کر پاس رکھیں تاکہ اگر شعلے زیادہ بڑھنے لگیں تو انہیں کم کیا جاسکے۔ کونسلوں کو دھکانے کے لئے دستی پنکھا یا کوئی موٹا گتہ وغیرہ پاس میں رکھیں۔ کونسلے کے شعلوں کو نہ زیادہ اوپر آنے دیں اور نہ ہی انہیں ختم ہونے دیں بلکہ آگ کو قابو میں رکھیں۔ باربی کیو کے دوران یہی چیز سب سے اہم ہے اور باربی کیو کا سارا انحصار ان ہی پر ہے۔

گرل میں آگ تیار کرنے کے بعد اب وقت آ گیا ہے کہ گوشت کو باربی کیو کیا جائے۔ مچھلی اور مرغی جلدی پک جاتے ہیں لیکن بکرے یا گائے کا گوشت پکنے میں زیادہ وقت لیتا ہے اس لئے کونسلوں کی آگ کو اسی حساب سے رکھیں کہ گوشت آسانی سے پک جائے۔ ایک پیالے میں تیل قریب رکھیں اور اسے کسی برش کی مدد سے ضرورت کے تحت گوشت پر لگاتے رہیں۔ تیل زیادہ لگانے سے گریز کریں کیوں کہ زیادہ تیل گوشت کو جلا دیتا ہے۔ گوشت کو گرل پر ضرورت کے تحت پلٹتے رہیں تاکہ جلنے سے محفوظ رہے۔ گوشت کو ضرورت سے زیادہ مت پکائیں ورنہ یہ خشک ہو جائے گا۔

باربی کیو کو تازہ اور گرم کھائیں، اگر آپ نے اسے ٹھنڈا ہونے کے لیے چھوڑ دیا تو یہ ضائع ہو جائے گا۔ مزید باربی کیو کے ذائقے کو دوبالا کرنے کے لئے مزید ارسی چٹنی بھی بنالیں۔

اب جبکہ باربی کیو کی تمام ضروری ٹپس آپ کے پاس ہیں تو کیوں نہ دوستوں اور گھر والوں کے ساتھ باربی کیو پارٹی ہو جائے..... !!!

اجزاء:

ترکیب:

کشمیری مرچوں کو دھو کر 1/2 پیالی پانی اور سرکے کے ساتھ اُبالیں، پھر ثابت دھنیا ملا کر چٹنی  
پس لیں۔ دہی میں تیل گرم کریں، پیاز تل کر نکالیں اور خستہ ہونے کے لئے کاغذ پر پھیلا  
دیں، پھر چوڑا کر لیں۔ ایک پیالے میں گوشت، پیاز، دہی، لال مرچ کی چٹنی، لہسن اور ک  
سرکہ، گرم مصالحہ اور نمک ملائیں۔ اسے دہی میں ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکے دیں۔ پانی خشک  
ہونے لگے تو ہکا سا بھون کر 2 پیالی تیز گرم پانی شامل کریں اور ڈھانک کر پکے دیں۔ دم  
پر ڈالنے والے مصالحے علاوہ کیوڑہ باریک پس لیں۔ جب تیل اوپر آنے لگے تو اس  
میں پہا ہوا مصالحہ اور کیوڑہ ڈال کر ہلکی آٹھ پر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔

بکرے کا گوشت بمعہ ہڈی 1/2 کلو  
دہی (پھینٹی ہوئی) ایک پیالی  
پیاز (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد  
بڑی کشمیری مرچیں 4 عدد  
پہا ہوا گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ  
پہا لہسن اور ک ایک کھانے کا چمچ  
ثابت دھنیا 2 کھانے کے چمچے  
سفید سرکہ چند قطرے  
نمک حسب ذائقہ  
تیل ایک پیالی  
دم پر ڈالنے والے مصالحے  
چھوٹی الائچیاں 6 عدد  
بادام (چھلے ہوئے) 10 عدد  
ثابت کالا زیرہ ایک چائے کا چمچ  
خشخاش ایک کھانے کا چمچ  
کیوڑہ چند قطرے

## Deghi Qorma

### Ingredients:

Mutton pieces (with bone)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Onion (cut finely)	3
Large, Kashmiri red chillies	4
Hot spices powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Coriander seeds	2 tbsp
White vinegar	few drops
Salt	to taste
Oil	1 cup
<b>Masala for Dum:</b>	
Green cardamoms	6
Almonds (peeled)	10
Black cumin seeds	1 tsp
Poppy seeds	1 tbsp
Screwpine	few drops

### Method:

- Wash chillies and boil in 1/2 cup water with vinegar; add coriander and grind into chutney.
- Heat oil in a pot; fry onions brown and remove on paper; crush when dry.
- Mix mutton, onions, yogurt, red chilli chutney, garlic/ginger, vinegar, hot spices and salt; cook on low flame.
- When water starts to dry, fry lightly; add two cup of boiling water; cover and allow to cook.
- Grind all dum masala except screwpine.
- When oil starts to separate add ground masala and screwpine; cook on low flame for 10 minutes. Serve.





ترکیب:

اجزاء:

بوٹیوں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ کڑا ہی میں بوٹیاں، لہسن اور نمک ڈالیں، پھر گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، لیموں اور تیل ڈال کر بھونیں، پھر ہری مرچیں، زیرہ، ہرا دھنیا اور کالی مرچ ملا کر پیش کریں۔

گائے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
لیموں	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور نمک	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

## Fried Beef

### Ingredients:

Beef pieces (boneless)	1/2 kg
Fresh coriander (cut finely)	1 bunch
Lemons	2
Green chillies (cut finely)	4
Cumin (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

### Method:

- Cut beef into small pieces.
- Cook beef, garlic/ginger and salt in a wok until beef is tender and water dries.
- Add red chillies, lemon juice and oil; fry.
- Add green chillies, cumin, coriander and black pepper; mix and serve.







## Seekh Kebab

### Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Bread	2 slices
Chickpeas (roasted)	2 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Black cumin seeds	1 tsp
Green cardamoms	8
Poppy seeds	1 tbsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Curd	2 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Mint leaves (cut finely)	1/2 bunch
Green chillies (cut finely)	4
Dried milk	1/2 cup
Egg	1
Seekh kebab masala (packaged)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander, mint (cut finely)	for garnishing

### ترکیب:

پتے، خشخاش، کالا زیرہ، سفید زیرہ اور الائچی ملا کر پیس لیں۔ قیتے اور ڈبل روٹی کو بلینڈر میں بیکجان کر کے پیالے میں نکالیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ پیتا، دہی کی بالائی، انڈہ ہری مرچیں، پودینہ، سوکھا دودھ، لال مرچ، سیخ کباب مصالحہ اور نمک اچھی طرح سے ملا لیں۔ ہاتھ کو چکنا کریں، قیتے کے آمیزے کے لمبوترے کباب بنا لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے کبابوں کو سنہری کر کے نکال لیں، اسے ہرے دھننے اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

### اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیمہ
2 سلاٹس	ڈبل روٹی
2 کھانے کے پیچھے	بٹھے ہوئے پتے
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	ثابت کالا زیرہ
8 عدد	چھوٹی الائچیاں
ایک کھانے کا چمچ	خشخاش
2 کھانے کے پیچھے	پسا ہوا کچا پیتا
2 کھانے کے پیچھے	دہی کی بالائی
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
1/2 گڈی	پودینہ (باریک کٹا ہوا)
4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	سوکھا ہوا دودھ
ایک عدد	انڈہ
ایک کھانے کا چمچ	سیخ کباب مصالحہ (پیکٹ والا)
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	ہرا دھنیا، پودینہ (باریک کٹا ہوا)

### Method:

- Mix chickpeas, poppy seeds, black cumin, cumin and cardamoms; grind together.
- Grind mince and bread slices in chopper; remove in bowl.
- Add chickpea masala, papaya, curd, egg, green chillies, mint, milk, red chillies, seekh kebab masala and salt, and mix well.
- Put oil on hands and shape mince into long kebabs.
- Heat oil in frying pan; fry kebabs golden and remove.
- Garnish with coriander and mint; serve.





## Reshmi Mince

### Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Fresh cream	250 grams
Yogurt (whipped)	1 cup
Lemons	3
Green cardamoms	4
Black peppercorns	4
Cloves	4
Green chillies (cut finely)	4
Cumin seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Poppy seeds	1 tbsp

Chckpeas (roasted)	2 tbsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Mint leaves( cut finely)	1 bunch
Oil or clarified butter	2 tbsp
Seekh kebab masala (packaged)	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander leaves, fresh red chillies, mint leaves	for garnishing

### ترکیب:

ایک پیالے میں سوائے 2 کھانے کے بچھے تیل کے باقی تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کو دیکھی میں ڈال کر قیمے کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اس میں تیل شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ مزید ارقیمہ ہرے دھنئے تازہ لال مرچ اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

### اجزاء:

½ کلو	مرچی کا قیمہ
250 گرام	تازہ کریم
ایک پیالی	دہی (بھینٹی ہوئی)
3 عدد	لیبوں
4 عدد	چھوٹی الائچیاں
4 عدد	کالی مرچیں
4 عدد	لونگیں
4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	پتی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا ہسن اورک
ایک کھانے کا چمچ	خشخاش
2 کھانے کے چمچے	بھنے ہوئے چنے
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیپتا
ایک گڈی	پودینہ (باریک کٹا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	تیل یا گھی
3 کھانے کے چمچے	سیخ کباب مصالحہ (پیکٹ والا)
حسب ذائقہ	نمک
½ پیالی	تیل
سجانے کے لئے	ہر ادھنیا تازہ لال مرچ پودینہ

### Method:

- Mix all ingredients except 2 tbsp oil in a bowl and set aside for a while. Cook in a pot until water dries. Add oil and put on dum. Garnish with fresh coriander, red chillies and mint leaves; serve.





## Crispy Fish

### Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Refined flour (sieved)	½ cup + 3 tbsp
Breadcrumbs	1 cup
Eggs (beaten)	2
Garlic paste	1 tbsp
Black pepper powder	½ tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

### Method:

- Cut fillet into small pieces.
- Mix fish, garlic, black pepper, Worcestershire sauce, lemon juice and salt in a bowl; set aside.
- Mix 3 tbsp flour in eggs.
- Coat fish with flour, then eggs, and finally with breadcrumbs.
- Heat oil in a wok and fry fish pieces; remove on absorbent paper.

### ترکیب:

فلے کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں مچھلی، لہسن، کالی مرچ، ووٹرسٹرساں، لیموں کارس اور نمک ملا کر رکھ لیں۔ انڈوں میں 3 کھانے کا چمچ میدہ ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے میدے پھر انڈے اور اس کے بعد ڈبل روٹی کے چوڑے میں پھیٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے تیل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

### اجزاء:

½ کلو	مچھلی کے فلے
½ پیالی	میدہ (چھٹا ہوا)
+ 3 کھانے کے چمچے	ڈبل روٹی کا چوڑہ
ایک پیالی	انڈے (پھینٹے ہوئے) 2 عدد
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن
½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	ووٹرسٹرساں
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کارس
حسب ذائقہ	نمک
تیلنے کے لئے	تیل



دبچگی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، اس میں لہسن اور ک اور قیمہ ملا کر پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اس میں دہی ہلدی، پسی اور کٹی ہوئی لال مرچیں، زیرہ، دھنیا، سوٹھ، گرم مصالحہ، کالی مرچیں، لوگنیں، تیج پتے اور نمک ملا کر 2 منٹ بھونیں۔ اس میں مسوری دال اور پانی ملا کر ہلکی آئنج پر پکائیں۔ دال گل جائے تو تیز آئنج پر بھونیں اور سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔

بکرے کا قیمہ ½ کلو

ملکہ مسوری دال (بھنگی ہوئی) 250 گرام

دہی (پھنٹی ہوئی) 250 گرام

پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد

تیج پتے 2 عدد

پسی ہوئی ہلدی ایک چائے کا چمچ

پسی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ

کٹی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ

پسا ہوا سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ

پسا ہوا دھنیا ایک چائے کا چمچ

پسی ہوئی سوٹھ ½ چائے کا چمچ

پسا ہوا گرم مصالحہ ½ چائے کا چمچ

ثابت کالی مرچیں ½ چائے کا چمچ

لوگنیں ½ چائے کا چمچ

پسا ہوا لہسن اور ک 2 کھانے کے چمچے

پانی ایک سے 1 ½ پیالی

نمک حسب ذائقہ

تیل ½ پیالی

سلاد پتے سجانے کے لئے

## Red Lentil Mince

### Ingredients:

Mutton mince	½ kg
Whole red lentils (soaked)	250 grams
Yogurt (whipped)	250 grams
Onions (cut finely)	2
Bay leaves	2
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Dried ginger powder	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Black peppercorns	½ tsp
Cloves	½ tsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Water	1 - 1 ½ glass
Salt	to taste
Oil	½ cup
Lettuce leaves	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pot and fry onions golden; add garlic/ginger and mince; fry till water dries.
- Add yogurt, turmeric, powdered and crushed red chillies, cumin, coriander, dried ginger, hot spices, peppercorns, cloves, bay leaves and salt; mix and fry for 2 minutes.
- Add red lentils and water; cook over low flame.
- When lentils are tender fry over high flame; garnish with lettuce and serve.



ترکیب:

مرغی کے سینے کے درمیانے سائز کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی کے ٹکڑے سنہری رنگ آنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، مٹر، بادام، پستے، اخروٹ، کشمش اور چھوٹی پیاز شامل کر کے 2 منٹ تک پکائیں۔ اس میں کالی مرچ، کریم اور نمک ملائیں، پھر زیتون بھی شامل کر لیں۔ ایک ہاٹ پلیٹ گرم کریں، اس میں شملہ مرچ کو پھیلائیں، چند قطرے تیل شامل کریں اور مرغی کا آمیزہ ڈال کر پیش کریں۔

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پیاز	1/2 عدد
چھوٹی پیاز	3 عدد
مٹر (ابلی ہوئی)	1/4 پیالی
شملہ مرچ	
(لسبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہرے زیتون	چند عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
بادام	25 گرام
پستے	25 گرام
اخروٹ	25 گرام
کشمش	25 گرام
تازہ کریم	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

## Arabian Sizzling Chicken

### Ingredients:

Chicken breast pieces	2
Onion	1/2
Baby onions	3
Peas (boiled)	1/4 cup
Capsicum (cut finely lengthwise)	1
Green olives	few
Garlic paste	1 tsp
Almonds	25 grams
Pistachios	25 grams
Walnuts	25 grams
Raisins	25 grams
Fresh cream	3 tbsp
Black pepper powder	1/4 tsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

### Method:

- Cut chicken into medium-size pieces.
- Heat oil in a wok and fry garlic and chicken until golden; add onion, peas, almonds, pistachios, walnuts, raisins and baby onions; cook for 2 minutes.
- Add black pepper, cream, salt and olives.
- Heat a hot plate; spread capsicum on it; sprinkle few drops of oil.
- Place chicken mixture on top and serve.



اجزاء:

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اس میں لہسن ادرک اور گوشت شامل کر کے گوشت کا رنگ تبدیل ہونے تک بھون لیں۔ اس میں دہی، ثابت سوکھی لال مرچیں، زیرہ، گرم مصالحہ، جانقل جاوتری، کڑھی پتے، پسی ہوئی لال مرچ، ہلدی، پیاز، نمک اور پانی ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ 20 منٹ بعد ڈھکن ہٹا کر اسے تیز آنچ پر بھونتے ہوئے پانی خشک کر لیں۔ اس میں شملہ مرچ، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ناریل، پودینہ اور نمٹا شامل کر کے تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ مزیدار بلوچی گوشت گرم گرم پیش کریں۔

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ثابت سوکھی لال مرچیں	6 عدد
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی جانقل جاوتری	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	1/4 گڈی
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
کڑھی پتے	چند عدد
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	1/4 گڈی
نمٹا (آبلے اور کٹے ہوئے)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

## Balochi Mutton

### Ingredients:

Mutton (boneless)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	250 grams
Onion (cut finely)	1
Whole dried red chillies	6
Cumin powder	1 tsp
Nutmeg/mace powder	1/2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Desiccated coconut	2 tbsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Green chillies (cut finely)	3
Fresh coriander (cut finely)	1/4 bunch
Capsicum (cubed)	1
Curry leaves	few
Mint leaves (cut finely)	1/4 bunch
Tomatoes (boiled and cut)	2
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

### Method:

- Heat oil in pot; add garlic/ginger and mutton; fry until mutton changes colour.
- Add yogurt, whole dried red chillies, cumin, hot spices, nutmeg/mace, curry leaves, red chilli powder, turmeric, onion, salt and water; cover with lid and cook.
- Remove lid after 20 minutes; fry over high flame until water dries.
- Add capsicum, green chillies, coriander, coconut, mint leaves and tomatoes; cook until oil separates. Serve hot.

ترکیب:

ران پر چھڑی کی مدد سے گہرے نشان لگا دیں۔ ران پر لہسن اور ک لال مرچ، دہی، پیاز، لیموں کا رس، ذریعہ کھانے کا رنگ اور نمک لگا کر 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ ایک کھلے منہ کی بڑی دیگی میں تیل گرم کریں اور ران کو دونوں جانب سے تھوڑی تھوڑی دیر کے لئے پکا لیں۔ دیگی میں ران کا بچا ہوا مصالحہ اور 2 پیالی پانی ڈالیں، پھر ڈھکن ڈھانک کر ہلکی آنج پر ران گلے تک پکا لیں۔ اس میں کریم، مکھن، قصوری میتھی، گرم مصالحہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر 5 منٹ تک پکا لیں۔ ران کو سرونگ ڈش میں نکالیں اور شملہ مرچ، لیموں، ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

بکرے کی ران	1½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تازہ کریم	½ پیالی
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	5 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
کھانے کا اور نجرنگ	ایک چنگلی
نمک	2 چائے کے چمچے
مکھن	2 کھانے کے چمچے
تیل	¼ پیالی
شملہ مرچ، لیموں، ہری پیاز، ٹماٹر	سجانے کے لئے



## Raan Masala Makhni

### Ingredients:

Mutton leg	1 ½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Green chillies (cut finely)	2
Fresh cream	½ cup
Dry fenugreek leaves	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	2 tsp
Hot spices powder	5 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Onion (fried and powdered)	2 tbsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Orange food colour	1 pinch
Salt	2 tsp
Butter	2 tbsp
Oil	¼ cup
Capsicum, lemon, spring onions, tomatoes	for garnishing

### Method:

- Make deep cuts on leg with knife. Marinate with garlic/ginger, red chillies, yogurt, onion, lemon juice, cumin, food colour and salt; set aside for 4 hours.
- Heat oil in a large, wide-necked pot and cook leg from both sides for a while; add remaining raan masala and 2 cups water; cover and cook until tender.
- Add cream, butter, fenugreek, hot spices, coriander and green chillies; cook for 5 minutes.
- Remove leg in serving dish; garnish with capsicum, lemons, spring onions and tomatoes; serve.





ترکیب:

قیٹے میں تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کی تکلیف بنائیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور ٹکیوں کو دونوں جانب سے سنہری کر کے نکال لیں۔ کچے قیٹے کی مزیدار نکلیاں ٹماٹر، ہری مرچ، ہرادیضیا، لیموں اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

اجزاء:

½ کلو	گائے کا قیٹہ
3 کھانے کے چمچے	دہی (بھینٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا کچا پیپٹا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا لہسن ادراک
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 چائے کے چمچے	خشخاش
2 کھانے کے چمچے	پیاز (تلی اور پسی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	چنے کی دال (بھٹی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	ہرادیضیا
1½ چائے کے چمچے	نمک
تلنے کے لئے	تیل
	ٹماٹر، ہری مرچیں، ہرادیضیا، لیموں، پیاز سجانے کے لئے

## Raw Mince Cutlets

### Ingredients:

Beef mince	½ kg
Yogurt (whipped)	3 tbsp
Raw papaya paste	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Green chillies (cut finely)	4
Poppy seeds	2 tsp
Onions (fried and powdered)	2 tbsp
Gram lentils (roasted)	4 tbsp
Fresh coriander	4 tbsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	for frying
Tomatoes, green chillies, fresh coriander, lemon, onion	for garnishing

### Method:

- Marinate mince with all ingredients except oil; set aside for 30 minutes.
- Shape into cutlets.
- Heat oil in frying pan and fry cutlets golden from both sides.
- Garnish with tomatoes, green chillies, coriander, lemon and onions; serve.





ترکیب:

کباب کے اجزاء:

ڈپ بنانے کے لئے ڈپ کے تمام اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ بلینڈر میں کباب کے تمام اجزاء ڈال کر یکجان کر لیں۔ اس کے کوفتے بنا کر لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائننگ پن میں تیل گرم کریں اور انہیں ہلکی آگ پر پکا کر نکالیں اور ڈپ کے ہمراہ پیش کریں۔

بکرے کا قیہ ½ کلو  
پیاز (پس لیں) ایک عدد  
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ ½ چائے کا چمچ  
بھنا اور پسا ہوا دھنیا ½ چائے کا چمچ  
پسا ہوا گرم مصالحہ ½ چائے کا چمچ  
پسی ہوئی کالی مرچ 1½ چائے کے چمچے  
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچے  
نمک ½ چائے کا چمچ  
ڈپ کے اجزاء:  
دہی (چھینٹی ہوئی) ایک پیالی  
پودینہ (چوپ کیا ہوا) ایک کھانے کا چمچ  
پسا ہوا آہسن ¼ چائے کا چمچ

مصالحہ  
MORNINGS

## Mutton Kebab

### Ingredients:

Mutton mince	½ kg
Onion paste	1
Cumin (roasted and powdered)	1 tsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Black pepper powder	1 ½ tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	½ tsp

### Dip Ingredients:

Yogurt (whipped)	1 cup
Mint leaves (chopped)	1 tbsp
Garlic paste	¼ tsp

### Method:

- Mix all dip ingredients in a bowl to make dip.
- Blend all kebab ingredients in a blender.
- Make meatballs and pierce onto wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; cook meatballs on low flame; remove.
- Serve with dip.





## Fried Haryali Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Fresh coriander	½ bunch
Mint leaves	12 leaves
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Egg	1
Green chillies	8
Yogurt (whipped)	½ cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Chaat masala	to sprinkle

### Batter Ingredients:

Refined flour (sieved)	4 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Rice flour	1 tbsp
Eggs	2
Fresh coriander, green chillies, mint leaves (blended together)	1 tbsp
Salt	½ tsp

### ترکیب:

بلینڈر میں ہر ادھنیاً پودینہ اور ہری مرغیوں پیسیں، پھر اس میں دہی اور انڈہ بھی یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو ایک بڑے پیالے میں نکالیں، اس میں مرغی، لہسن اور ک اور نمک اچھی طرح سے ملا کر کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو اسٹیمر میں 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ مزیدار ہریالی مرغی چاٹ مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔

### اجزاء:

ایک کلو	مرغی کی بوٹیاں
½ گڈی	ہر ادھنیاً
12 پتے	پودینہ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور ک
ایک عدد	انڈہ
8 عدد	ہری مرغیوں
½ پیالہ	دہی (پھیٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
تیلنے کے لئے	تیل
چھڑکنے کے لئے	چاٹ مصالحہ
	آمیزے کے اجزاء:

4 کھانے کے چمچ	میدہ (چھنا ہوا)
2 کھانے کے چمچ	بیسن
ایک کھانے کا چمچ	چاول کا آٹا
2 عدد	انڈے
ایک کھانے کا چمچ	ہر ادھنیاً ہری مرغیوں پودینہ
	(ایک ساتھ پیسی ہوئی)
½ چائے کا چمچ	نمک

### Method:

- Blend fresh coriander, mint leaves and green chillies in a blender. Add yogurt, and eggs and blend again; remove in a big bowl. Add chicken, garlic/ginger and salt; mix well and set aside for at least 2 hours. Cook chicken pieces in steamer for 20 minutes and remove. Mix batter ingredients in a bowl; coat chicken with batter. Heat oil in a wok; fry chicken pieces golden; remove and sprinkle chaat masala; serve.



اجزاء:

ترکیب:

مٹی کی ہانڈی میں گھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اور دک، گوشت اور پائے شامل کر کے تھوڑی دیر تک بھونیں۔ اس میں کُننا مصالحہ، لال مرچ اور ہلدی ملا کر بھونیں اور بخنی ملا کر گوشت گلنے تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گلنے پر نمک ملائیں، آٹے کو پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ چھچھچلاتے ہوئے دیکھی میں شامل کریں۔ شور بہ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر کے ڈش میں نکال لیں اور ادراک سے سجا کر پیش کریں۔

★ کالا زیرہ 6 کھانے کے چمچے جاوڑی ایک کھانے کا چمچے ثابت دھنیا 8 کھانے کے چمچے ثابت کالی مرچ 2 کھانے کے چمچے بادیاں 2 پھول، لونگ ایک کھانے کا چمچ اور چھوٹی الائچی ایک کھانے کا چمچے تو سے پر بھون کر بلینڈر میں بیسیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

بکرے کا گوشت ایک کلو  
بکرے کے پائے (کٹے ہوئے) 2 عدد  
بخنی 2 پیالی  
پیاز (چوپ کئے ہوئے) 2 عدد  
★ کُننا مصالحہ ایک کھانے کا چمچے  
پسا ہوا لہسن اور دک 2 کھانے کے چمچے  
پسی ہوئی لال مرچ 2 کھانے کے چمچے  
پسی ہوئی ہلدی ایک چائے کا چمچے  
آٹا (بھٹنا ہوا) 2 کھانے کے چمچے  
نمک حسب ذائقہ  
گھی ایک پیالی  
ادراک (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

## Kunna

### Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Trotters (broken down)	2
Mutton stock	2 cups
Onions (chopped)	2
*Kunna Masala	1 tbsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Whole wheat flour (roasted)	2 tbsp
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup
Ginger (cut finely)	for garnishing

### Method:

- Heat clarified butter in an earthenware pot and fry onions golden.
- Add garlic/ginger, trotters and mutton and fry for little while.
- Add kunna masala, red chillies and turmeric and fry; add mutton stock and cook on low flame until meat is tender; add salt.
- Dissolve wheat flour in little water and gradually add to pot, stirring continuously. When gravy thickens, remove from flame.
- Garnish with ginger and serve.

\*To make Kunna Masala: Roast over skillet and crush in blender black cumin 6 tbsp, mace 1 tbsp, coriander seeds 8 tbsp, black peppercorns 2 tbsp, star anise 2 flowers, cloves 1 tbsp, green cardamoms 1 tbsp. Use as required.



اجزاء:

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں، پھر بوٹیوں کو لکڑی یا لوہے کی تیتوں پر لگا لیں۔ انہیں فرائننگ پین میں تیل یا پھر بیک کر کے کولوں کا دھواں دے دیں۔  
 \* دارچینی 3 ڈنڈیاں، اونگلیں 4 عدد بڑی الاچی کے دانے ایک چائے کا چمچ، چھوٹی الاچی کے دانے ایک چائے کا چمچ، ثابت سفید زیرہ 2 کھانے کے چمچے، ثابت دھنیا 2 کھانے کے چمچے اور ثابت کالی مرچیں 2 کھانے کے چمچے، توے پر سینک کر کوٹ لیں۔ بلینڈر میں ڈالیں، اس میں لال مرچوں کا پیسٹ 2 کھانے کے چمچے، ہری مرچیں 15 عدد اور پسا ہوا کچا پیپتا 1/2 پیالی ملا کر پیس لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

گائے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) 1/2 کلو  
 پسا ہوا پسن اورک 2 کھانے کے چمچے  
 پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد  
 ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) 1/2 گڈی  
 لیوں کا رس ایک کھانے کا چمچ  
 انار دانہ 4 کھانے کے چمچے  
 \* چلی ملی بوٹی کباب مصالحہ 2 کھانے کے چمچے  
 نمک حسب ذائقہ  
 تیل حسب ضرورت

## Chilli Milli Boti Kebab

### Ingredients:

Beef pieces (boneless)	1/2 kg
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Onion (cut finely)	1
Fresh coriander (cut finely)	1/2 bunch
Lemon juice	1 tbsp
Pomegranate seeds	4 tbsp
*Chilli Milli boti kebab masala	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	as needed

### Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Pierce beef pieces one by one on wooden or metal skewers.
- Fry in frying pan or bake and smoke with coals.

\*To prepare Chilli Milli masala: Roast over skillet and crush cinnamon 3 sticks, cloves 4, black cardamom seeds 1 tsp, green cardamom seeds 1 tsp, cumin seeds 2 tbsp, coriander seeds 2 tbsp and black peppercorns 2 tbsp. Add 2 tbsp red chilli paste, 15 green chillies and 1/2 cup raw papaya paste. Mix and blend in blender. Use as required.



ترکیب:

اجزاء:

ایک پیالے میں تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کو اسٹیمر میں پکا کر اسٹیمر بند کریں۔ اس میں تیل ملا لیں، پھر اس پر ایک روٹی کا ٹکڑا رکھیں اور اس پر جلتا ہوا کونکہ رکھ کر چند قطرے تیل پڑھائیں اور ڈھکن بند کر دیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور سلاڈ پتے، پیاز، ٹماٹر اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

گائے کے پسندے  
دہی (پھینٹی ہوئی)  
پسا ہوا کچا پیپٹا  
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)  
پسا ہوا بہن اور رک  
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ  
کٹی ہوئی لال مرچ  
پسا ہوا گرم مصالحہ  
پسی ہوئی ہلدی  
بھنے اور پسے ہوئے پننے  
نمک  
سرسوں کا تیل  
سلاڈ پتے، پیاز، ٹماٹر، لیموں

1/2 کلو  
100 گرام  
3 کھانے کے چمچے  
ایک عدد  
2 کھانے کے چمچے  
ایک چائے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
1/2 چائے کا چمچ  
4 کھانے کے چمچے  
حسب ذائقہ  
4 کھانے کے چمچے  
سجانے کے لئے

## Bihari Dum Gosht

### Ingredients:

Beef steaks	1/2 kg
Yogurt (whipped)	100 grams
Raw papaya paste	3 tbsp
Onion (fried and powdered)	1
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Chickpeas (roasted and powdered)	4 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	4 tbsp
Lettuce leaves, onions, tomatoes, lemons	for garnishing

### Method:

- Marinate beef with all ingredients except oil in a bowl; set aside for 4 hours.
- Cook in a steamer. When tender remove from flame; add oil.
- Place a piece of chapati on the meat; place red hot coal on top; put a few droplets of oil on it; quickly close lid on steamer.
- Remove in a dish; garnish with lettuce, onions, tomatoes and lemons; serve.



## ترکیب:

اجزاء:

دہیچھی میں لہسن اور ک پیاز کالی مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، پیپر یکا، دارچینی، بوئیاں، نمک اور 4 پیالی پانی ڈال کر پکائیں۔ جب گوشت گل جائے اور تینچنی ایک پیالی رہ جائے تو چھان کر گوشت اور تینچنی علیحدہ کر لیں۔ فرائننگ پین میں بیٹنگن، تڑنی اور گو بھی تل کر نکال لیں۔ ایک دہیچھی میں گوشت، سبزیاں اور چاول ڈالیں، پھر تینچنی شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ مزید ارمقلوبہ ملا کر نکالیں اور گرم پیش کریں۔

بکرے کی بوئیاں	1/2 کلو
سیلا چاول (ایک کئی ابلے ہوئے)	1/2 کلو
بیٹنگن (گول کٹے ہوئے)	ایک عدد
تڑنی (گول کئی ہوئی)	ایک عدد
پیپر یکا بھی (پھول الگ کر لیں)	ایک عدد
پیاز (باریک کئی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
دارچینی	3 ڈنڈیاں
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیپر یکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے

## Maqlooba

## Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Sela rice (par-boiled)	1/2 kg
Eggplant (cut into rounds)	1
Zucchini (cut into rounds)	1
Cauliflower (separate flowers)	1
Onions (cut finely)	2
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Cinnamon	3 sticks
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Black pepper powder	1 tsp
Paprika powder	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp + for frying

## Method:

- Cook meat with garlic/ginger, onion, black pepper, turmeric, hot spices, paprika, cinnamon, salt and 4 cups of water.
- When meat is tender and 1 cup of meat stock remains, strain and separate meat from stock.
- Fry eggplant, zucchini and cauliflower in frying pan; remove.
- Put meat, vegetables, and rice in a pot; add stock and put on dum.
- When ready, mix well and serve hot.



Chef at Home

## Chicken Strips

### Ingredients:

Chicken breasts	½ kg
Refined flour (sieved)	1 cup
Rice flour	½ cup
Egg	1
Garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Barbecue sauce	as accompaniment
Lettuce leaves, finely cut carrot	for garnishing

### Method:

- Cut chicken breasts into strips.
- Mix all ingredients except oil in a bowl.
- Heat oil in a wok and add chicken pieces one by one; fry till golden; remove on absorbent paper.
- Garnish with lettuce and carrot; serve with barbecue sauce.

### ترکیب:

مرغی کے سینوں کی لمبی پٹیاں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی پٹیاں ایک ایک کر کے اس میں شامل کریں۔ جب سنہری رنگ آجائے تو انہیں جاذب کاغذ پر نکالیں۔ مزیدار چکن اسٹریپس سلاد پتے اور گاجر سے سجائیں اور باربی کیوساس کے ہمراہ پیش کریں۔

### اجزاء:

½ کلو	مرغی کے سینے
ایک پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
½ پیالی	چاول کا آٹا
ایک عدد	انڈہ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا لہسن
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
½ چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
حسب ذائقہ	نمک
تیلنے کے لئے	تیل
پیش کرنے کے لئے	باربی کیوساس
سجانے کے لئے	سلاد پتے، باریک کٹی گاجر





ترکیب:

جھینگے کے اجزاء:

ایک پیالے میں ساس کے تمام اجزاء ملائیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں جھینگے کے تمام اجزاء ملائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگوں کو مصالے سمیت ایک ایک چمچ بھر کر کڑاہی میں شامل کریں اور تیل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ جھینگے مزیدار ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

۱/۲ کلو جھینگے (چھوٹے)  
 ایک پیالی کارن فلور  
 حسب ذائقہ پس ہوئی کالی مرچ  
 حسب ذائقہ نمک  
 تلنے کے لئے تیل  
 ساس کے اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ وسابی پاؤڈر  
 ۱/۲ پیالی مایونیز  
 ۱/۲ پیالی لیموں کارس  
 ۱/۴ پیالی لہسن (چوپ کئے ہوئے)

## Popcorn Prawns

### Ingredients:

Shrimps	۱/۲ kg
Cornflour	1 cup
Black pepper powder	to taste
Salt	to taste
Oil	for frying

### Sauce Ingredients:

Wasabi powder	1 tbsp
Mayonnaise	۱/۲ cup
Lemon juice	۱/۲ cup
Garlic (chopped)	۱/۴ cup

### Method:

- Mix all sauce ingredients in a bowl.
- In a separate bowl mix all shrimp ingredients.
- Heat oil in a wok; fry prawns with batter in spoonfuls and remove on absorbent paper.
- Serve with sauce.



ترکیب:

اجزاء:

ایک پیالے میں تمام اجزاء کو ملائیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

3 پیالی	آلو (پلے اور چوکور کئے)
ایک عدد	ہری پیاز (چوپ کئی ہوئی)
4 عدد	ہری مرچیں (باریک کئی ہوئی)
2 عدد	تازہ لال مرچیں (باریک کئی ہوئی)
ایک جوا	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک عدد	پیاز (باریک کئی ہوئی)
¼ پیالی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
½ پیالی	تازہ کریم
ایک کھانے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
2 کھانے کے چمچے	مایونیز
½ کھانے کا چمچ	چینی
حسب ذائقہ	نمک اور کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل



Chef at  
Home

## Tasty Potato Salad

### Ingredients:

Potatoes (boiled and cubed)	3 cups
Spring onions (chopped)	1
Green chillies (cut finely)	4
Fresh red chillies (cut finely)	2
Garlic (chopped)	1 clove
Onion (cut finely)	1
Fresh coriander (chopped)	¼ cup
Fresh cream	½ cup
Mustard paste	1 tbsp
Mayonnaise	2 tbsp
Sugar	½ tbsp
Salt and black pepper	to taste
Olive oil	2 tbsp

### Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Allow to cool and serve.



ترکیب:

اجزاء:

دہیگی میں تیل گرم کریں اور اس میں گاجر کو بھون لیں۔ گاجر نرم ہو جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں چینی شامل کر دیں۔ جب چینی کا پانی خشک ہو جائے اور تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں دودھ ملا کر 5 منٹ تک بھونیں اور میوے شامل کر کے چولہا بند کر دیں۔	1½ کلو 2 پیالی ایک پیالی ایک پیالی	گاجر (کدو کش) ٹوکھا ہوا دودھ چینی تیل
	1½ پیالی	بادام پستے، اخروٹ (چوپ کئے ہوئے)



Chef at Home

## Instant Carrot Halwa

### Ingredients:

Carrots (julienned)	1 ½ kg
Powdered milk	2 cups
Sugar	1 cup
Oil	1 cup
Almonds, pistachios, walnuts (chopped)	½ cup

### Method:

- Heat oil in a pot and fry carrots.
- When carrots become soft and water dries, add sugar.
- When syrup dries and oil separates, add milk; fry for 5 minutes.
- Add nuts and remove from flame.



ترکیب:

اجزاء:

بکرے کے گوشت پر میرینیڈ کے اجزاء لگا کر کم از کم 4 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخ پر 2 بوٹیاں، ایک ٹماٹر کا ٹکڑا، ایک ثابت ہری مرچ اور 2 بوٹیاں لگائیں۔ اس عمل کو دہرائتے ہوئے باقی سیخیں بھی تیار کر لیں۔ انہیں یا تو فرمائنگ بین پر ہلکا سا تیل ڈال کر پکائیں یا گرل کر لیں۔ درمیان میں برش کے ذریعے تیل لگاتے جائیں۔ مزید عربک شیش کباب انار دانے اور سلاد کے پتوں کے ہمراہ پیش کریں۔

بکرے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) 400 گرام  
ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے) 2 عدد  
ہری مرچیں 10 عدد  
تیل 2 کھانے کے چمچے  
انار کے دانے  
سلاد پتے (باریک کئے ہوئے) سجانے کے لئے

میرینیڈ کے اجزاء:

لہسن (باریک کٹنا ہوا) ایک جوا  
دہی (پھینٹی ہوئی) ¼ پیالی  
اور لیگانو ایک چائے کا چمچ  
لیسوں کا رس ایک کھانے کا چمچ  
پسا ہوا گرم مصالحہ ½ چائے کا چمچ  
پسی ہوئی کالی مرچ ¼ چائے کا چمچ  
پسی ہوئی لال مرچ ¼ چائے کا چمچ  
مایونیز 2 کھانے کے چمچے  
پسا ہوا کچا پیٹا 2 کھانے کے چمچے

## Arabic Sheesh Kebab

### Filling Ingredients:

Mutton pieces (boneless)	400 grams
Tomatoes (cubed)	2
Green chillies	10
Oil	2 tbsp
Pomegranate seeds, lettuce leaves (cut finely)	for decoration

### Marinade Ingredients:

Garlic (cut finely)	1 clove
Yogurt (whipped)	¼ cup
Oregano	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Black pepper powder	¼ tsp
Red chilli powder	¼ tsp
Mayonnaise	2 tbsp
Raw papaya paste	2 tbsp

### Method:

- Apply marinade ingredients on meat and refrigerate for at least 4 hours.
- Pierce 2 pieces of meat, one piece of tomato, one green chilli and 2 meat pieces on wooden skewer. Repeat process with other skewers.
- Fry in a frying pan with little oil or grill; keep brushing with oil intermittently.
- Decorate with pomegranate seeds and lettuce.



ترکیب:

اجزاء:

گوشت کی بوٹیوں کے پتلے اور لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے ادراک اور لہسن سنہری کریں پھر گوشت ڈال کر بھونیں۔ گوشت گل جائے تو باقی تمام اجزاء ملا کر چند منٹ پکائیں اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

400 گرام	گائے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
ایک عدد	پیاز (لمبائی میں باریکٹی ہوئی)
ایک عدد	شملہ مرچ (لمبائی میں موٹی کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	ادراک (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	وارچسٹرشا سراس
حسب ذائقہ	نمک
4 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	ہری پیاز

## Beef with Black Pepper

### Ingredients:

Beef pieces (boneless)	400 grams
Onions (cut finely lengthwise)	1
Capsicum (cut finely lengthwise)	1
Ginger (chopped)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Spring onions	for garnishing

### Method:

- Cut beef into thin strips.
- Heat oil in frying pan and fry ginger and garlic golden; add beef and fry.
- When beef is tender add remaining ingredients and cook for few minutes.
- Garnish with spring onions and serve.



اجزاء:

ترکیب:

کلیجی میں پیاز، ٹماٹر، لہسن اور کٹی اور پسی ہوئی لال مرچیں، ہلدی، نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر کلیجی گلنے تک پکائیں۔ اس میں تیل کراچی طرح سے بھونیں، پھر گرم مصالحے، قصوری مٹھی اور 3 کھانے کے چمچے پانی ڈال کر چند منٹ پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ادراک ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کلیجی ہر سے دھنئے، پیاز، لیموں، ادراک اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

500 گرام	کبرے کی کلیجی
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک عدد	ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)
4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحے
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور ک
½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
2 چائے کے چمچے	قصوری مٹھی
2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	ادراک (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک
¼ پیالی	تیل
سجانے کے لئے	ہرا دھنیا، پیاز، لیموں، ادراک، ہری مرچیں

## Fried Liver

### Ingredients:

Mutton liver	500 grams
Onion (cut finely)	1
Tomato (cut finely)	1
Green chillies (cut finely)	4
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Dry fenugreek leaves	2 tsp
Fresh coriander (cut finely)	2 tbsp
Ginger (cut finely)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Fresh coriander, onion, lemon, ginger, green chillies	for garnishing

### Method:

- Cook liver in little water with onion, tomato, garlic/ginger, crushed and powdered red chillies, turmeric and salt, till tender.
- Add oil and fry thoroughly; add hot spices, fenugreek and 3 tbsp water; cook for few minutes.
- Add green chillies, fresh coriander and ginger; put on dum.
- Garnish with coriander, onion, lemon, ginger and green chillies; serve.





## ترکیب:

بکرے کی ران پر نمک لگا کر رات بھر کے لئے رکھ دیں۔ اسے دھو کر لہسن لگائیں اور مزید 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ ران کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 35 منٹ یا گوشت گلنے تک پکا کر نکال لیں۔ باقی تمام اجزاء کو بلینڈر میں باریک پیس کر تھی پر چھڑک دیں اور گرم پیش کریں۔

## اجزاء:

بکرے کی ران	ایک عدد
پسا ہوا لہسن	3 کھانے کے چمچے
چھوٹی الائچی کے دانے	½ چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	2 کھانے کے چمچے
ثابت کالی مرچیں	2 کھانے کے چمچے
انار دانہ	4 کھانے کے چمچے
نمک	6 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کالا نمک	½ چائے کا چمچ

## Lamb Sajji

## Ingredients:

Leg of lamb	1
Garlic paste	3 tbsp
Green cardamom seeds	½ tsp
Coriander seeds	2 tbsp
Cumin seeds	2 tbsp
Black peppercorns	2 tbsp
Pomegranate seeds	4 tbsp
Salt	6 tbsp
Black salt (powdered)	½ tsp

## Method:

- Apply salt to leg of lamb and keep overnight.
- Wash and coat with garlic; set aside for two hours.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 35 minutes or until meat is tender; remove.
- Blend all remaining ingredients in blender and sprinkle on sajji; serve hot.



اجزاء:

ترکیب:

دبھی میں تیل گرم کر کے ادراک اور مرغی کو چند منٹ پکائیں، پھر مکھن کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر تیل اُپر آنے تک بھونیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور اُپر سے مکھن ڈال دیں۔ مزید ارچکن بجر پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	2 عدد
ادراک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
مکھن	50 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا بہن ادراک	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
دہی	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے
پودینہ	سجانے کے لئے

## Chicken Ginger

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Tomatoes (cut finely)	2
Ginger (chopped)	2 tbsp
Green chillies (cut finely)	3
Butter	50 grams
Red chilli powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	2 tsp
Black pepper powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Yogurt	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp
Mint leaves	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pot and cook chicken and ginger for few minutes; add all ingredients except butter and fry until oil separates.
- Remove in a dish and add butter on top.
- Garnish with mint leaves and serve.



اجزاء:

ترکیب:

انڈر کٹ پر ½ کالی مرچ اور نمک لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیکھی میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور ادک ڈال کر بھونیں، پھر گوشت شامل کر کے 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں پیاز، ٹماٹو کچھ پے ہوئے ٹماٹو، سویا ساس، سرکہ، وارچسٹر سائرساس، تھائی چلی پیسٹ اور براؤن چینی ملا کر چولہا بند کر دیں۔ علیحدہ دیکھی میں باقی تیل گرم کریں، اس میں نوڈلز باقی کالی مرچ اور نمک ملا کر سرورنگ پلیٹ میں نکالیں۔ اس کے اوپر تیار انڈر کٹ رکھیں، پھر ہری پیاز لال اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

انڈر کٹ (پیوں میں کٹا ہوا) ½ کلو  
 نوڈلز (اُبلے ہوئے) 150 گرام  
 وارچسٹر سائرساس ایک کھانے کا چمچ  
 ادک (باریک کٹی ہوئی) ایک کھانے کا چمچ  
 سویا ساس ایک کھانے کا چمچ  
 سفید سرکہ ایک کھانے کا چمچ  
 براؤن چینی ایک کھانے کا چمچ  
 تھائی چلی پیسٹ ایک چائے کا چمچ  
 ٹماٹو کچھ ½ پیالی  
 پے ہوئے ٹماٹو 2 کھانے کے چمچے  
 پسی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ  
 پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد  
 نمک ایک چائے کا چمچ  
 تیل 3 کھانے کے چمچے  
 ہری پیاز، تازہ لال مرچیں، ہری مرچیں سجانے کے لئے  
 (باریک کٹی ہوئی)

## Noodles with Beef Masala

### Ingredients:

Beef undercut (strips)	½ kg
Noodles (boiled)	150 grams
Worcestershire sauce	1 tbsp
Ginger (cut finely)	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Brown sugar	1 tbsp
Thai chilli paste	1 tsp
Tomato ketchup	½ cup
Tomato puree	2 tbsp
Black pepper powder	1 tsp
Onion (cut finely)	1
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp
Spring onions, fresh red chillies, green chillies (all finely cut)	for garnishing

### Method:

- Apply ½ black pepper and salt on meat and set aside for half hour.
- Heat 2 tbsp oil in a pot; add ginger and fry; add meat and cook for 5 minutes.
- Add onion, tomato ketchup, tomato puree, soya sauce, vinegar, Worcestershire sauce, Thai chilli paste and brown sugar; remove from flame.
- Heat remaining oil in a separate pot; add noodles, remaining black pepper and salt; remove in serving dish.
- Place beef over noodles; garnish with spring onions, green and red chillies; serve.



ترکیب:

اجزاء:

ایک پیالے میں مرغی ایک انڈہ، کالی مرچ اور گیانوالال مرچ، لیموں کارس اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو پہلے میدے پھر باقی انڈوں میں لپیٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری رنگ آنے تک تل کر نکال لیں۔

مرغی کی ران کا گوشت 4 عدد

انڈے (پھینٹے ہوئے) 3 عدد

میدہ (چھٹا ہوا) ½ پیالی

کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ

پسی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ

لیموں کارس ایک کھانے کا چمچ

اور گیانو ½ چائے کا چمچ

نمک ½ چائے کا چمچ

تیل تلنے کے لئے

# تھکا

## Instant Fried Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces (thighs)	4
Eggs (beaten)	3
Refined flour (sieved)	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Oregano	½ tsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying

### Method:

- Apply egg, black pepper, oregano, red chillies, lemon juice and salt to chicken and set aside for a while.
- Coat chicken with flour followed by egg.
- Heat oil in a wok and fry chicken pieces golden.



ترکیب:

اجزاء:

چائپوں پر لہسن اور ک' کچا پیٹا' زیرہ اور نمک لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں گھی گرم کریں، اس میں مصالحہ لگی چائپوں کو شامل کریں اور تیز آنچ پر چائپوں کو بھون لیں۔ جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو کالی مرچ شامل کر کے چولہا بند کر دیں۔ مزیدار چائپس سلاڈپے، ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

بکرے کی چائپس	1/2 کلو
پسا ہوا کچا پیٹا	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک'	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
نمک	1/2 چائے کا چمچ
گھی	4 کھانے کے چمچے
سلاڈپے، ہری پیاز، ٹماٹر	سجانے کے لئے

## Black Pepper Chops

### Ingredients:

Mutton chops	1/2 kg
Raw papaya paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic/ginger paste	2 tsp
Cumin powder	2 tsp
Salt	1/2 tsp
Clarified butter	4 tbsp
Lettuce leaves, spring onions, tomatoes	for garnishing

### Method:

- Marinate chops with garlic/ginger, raw papaya, cumin and salt and set aside for 1/2 hour.
- Heat oil in pot; add chops and fry over high flame.
- When oil separates add black pepper and remove from flame.
- Garnish with lettuce leaves, spring onions and tomatoes; serve.





ترکیب:

بلینڈر میں کریم پنیر، چڈر پنیر، گارلک پاؤڈر اور لال مرچ کو یکجان کر کے 2 حصوں میں تقسیم کر لیں۔ ایک حصے میں کالی مرچ اور دوسرے حصے میں ہری پیاز ملا کر چند گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس آمیزے کے علیحدہ علیحدہ کو تفتے بنا کر اخروٹ میں لپیٹ لیں۔ مزیدار پنیری ٹرافل کریکرز کے ہمراہ پیش کریں۔

اجزاء:

کریم پنیر	225 گرام
چڈر پنیر	225 گرام
گارلک پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چنگلی
بھنی اور کٹی ہوئی کالی مرچیں	¼ پیالی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
اخروٹ (چوپ کئے ہوئے)	1½ پیالی
کریکرز	پیش کرنے کے لئے

## Cheese Truffles

### Ingredients:

Cream cheese	225 grams
Cheddar cheese	225 grams
Garlic powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 pinch
Black pepper (roasted and crushed)	¼ cup
Spring onions (cut finely)	2
Walnuts (chopped)	1 ½ cups
Crackers	as accompaniment

### Method:

- Blend both cheeses, garlic powder and red chillies in blender and divide into two equal portions.
- Add black pepper to one portion and spring onions to the other; refrigerate for few hours.
- Make balls and coat with walnuts; serve with crackers.





## ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر سفید مرچ، لال مرچ اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے تمام اجزاء یکجا کر لیں۔ مرغی کی بوٹیوں کو پہلے میدے، پھر تیار آمیزے میں ڈالیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں تل کر نکالیں اور ان پر ہری پیاز چھڑک دیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملائیں اور بفلو بائٹس کے اوپر ڈال کر پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ

حسب ضرورت

1½ پیالی

تلنے کے لئے

ایک کھانے کا چمچ

2 کھانے کے چمچے

2 کھانے کے چمچے

2 کھانے کے چمچے

4 کھانے کے چمچے

بھلنگ پاؤڈر

ٹھنڈا پانی

میدہ (چھنا ہوا)

تیل

ساس کے اجزاء:

چلی آئل

چلی ساس

شہد

لہسن (چوپ کیا ہوا)

ٹماٹو کچپ

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) ½ کلو

پسی ہوئی سفید مرچ

پسی ہوئی لال مرچ

نمک

ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)

تیل

آمیزے کے اجزاء:

کارن فلور

پسی ہوئی لال مرچ

ایک عدد

انڈہ

## Buffalo Bites

## Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
White pepper powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Spring onions (chopped)	for garnishing
<b>Paste Ingredients:</b>	
Cornflour	2 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Egg	1

Baking powder	1 tsp
Cold water	as required
Refined flour (sieved)	1 ½ cups
Oil	for frying

## Sauce Ingredients:

Chilli oil	1 tsp
Chilli sauce	2 tbsp
Honey	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	4 tbsp

## Method:

- Apply white pepper, red chillies and salt on chicken pieces and set aside.
- Mix all paste ingredients in a bowl. Coat chicken pieces first with flour, then paste.
- Heat oil in a wok; fry chicken and remove; sprinkle spring onions on them.
- Mix all sauce ingredients in a bowl; pour over Buffalo Bites and serve.





## ترکیب:

بلینڈر میں لہسن، ادراک، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پیس لیں۔ دہچھی میں تیل گرم کریں، پھر مرغی کی بوٹیاں ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال 10 منٹ تک پکائیں، پھر بادام اور دہی ملا کر بوٹیاں گلنے تک پکائیں۔ مزیدار بادامی مرغی ڈش میں نکالیں، اسے لہسن اور گول باریک کٹے ہوئے انڈے سے سجا کر پیش کریں۔

## اجزاء:

ایک کلو	مرغی کی بوٹیاں
3 جوے	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک اونچ کا کلڑا	ادراک (باریک کٹی ہوئی)
8 عدد	ہری مرچیں
½ گڈی	ہرا دھنیا
15 عدد	بادام (پسے ہوئے)
ایک پیالی	دہی (پھینٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	بھننا ہوا لہسن، اُبلتا ہوا انڈہ

## Almond Chicken

## Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Garlic (chopped)	3 cloves
Ginger (cut finely)	1 inch piece
Green chillies	8
Fresh coriander	½ bunch
Almonds (powdered)	15
Yogurt (whipped)	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Fried garlic, boiled egg	for garnishing

## Method:

- Blend garlic, ginger, green chillies, coriander with little water in blender.
- Heat oil in pot; add chicken and cook until colour changes.
- Add blended masala, salt and little water; cook for 10 minutes.
- Add almonds and yogurt; cook until meat is tender.
- Remove in a dish; garnish with garlic and egg cut into thin rounds; serve.





ترکیب:

اجزاء:

فرا سٹنگ کے اجزاء ایک پیالے میں ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر سے یکجان کر کے رکھ لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں مکھن اور چینی کو الیکٹرک بیٹر سے یکجان کریں۔ اس میں چاکلیٹ اسپریڈ وینلا ایسنس، دودھ، میڈ، ہیلنگ پاؤڈر، ہیزل نٹس، کوکو پاؤڈر، انڈے اور نمک ڈال کر مزید ملائیں۔ مفن ٹرے میں کپ کیک لائنز لگائیں اور تچھے میں بھر کر آمیزہ ان میں ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 22 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ فرا سٹنگ کو پائپنگ بیگ میں بھر کر کپ کیس کے اوپر لگائیں اور چاکلیٹ نٹس بالز سے سجادیں۔

ایک پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	ہیلنگ پاؤڈر (چھنا ہوا)
1/2 پیالی	کوکو پاؤڈر
1/2 پیالی	ہیزل نٹس (چوپ کئے ہوئے)
1/2 پیالی	مکھن
ایک پیالی	باریک پیسی ہوئی چینی
1/2 پیالی	چاکلیٹ اسپریڈ
2 عدد	انڈے
1/2 پیالی	تازہ دودھ
2 چائے کے تچھے	وینلا ایسنس
1/4 چائے کا چمچ	نمک
سجانے کے لئے	چاکلیٹ ہیزل نٹ بالز
	فرا سٹنگ کے اجزاء:

1/2 پیالی	سادہ مکھن
3 پیالی	باریک پیسی ہوئی چینی
3/4 پیالی	تازہ کریم
1/2 پیالی	نوٹیلہ اسپریڈ

## Chocolate Hazelnut Cupcakes

### Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Baking powder (sieved)	1 tsp
Cocoa powder	1/2 cup
Hazelnuts (chopped)	1/2 cup
Butter	1/2 cup
Castor sugar	1 cup
Chocolate spread	1/2 cup
Eggs	2
Fresh milk	1/2 cup
Vanilla essence	2 tsp
Salt	1/2 tsp
Chocolate hazelnut balls	for garnishing

### Frosting Ingredients:

Unsalted butter	1/2 cup
Castor sugar	3 cups
Fresh cream	3/4 cup
Nutella spread	1/2 cup

### Method:

- Beat frosting ingredients together in a bowl with an electric beater. Set aside.
- In a separate bowl beat sugar and butter together with electric beater till creamy; add chocolate spread, vanilla essence, milk, flour, baking powder, hazelnuts, cocoa powder, eggs and salt; mix well.
- Place cupcake liners in muffin tray and add a spoonful of mixture into each of them; bake in a pre-heated oven at 180°C for 22 minutes.
- Fill piping bag with frosting and decorate icing on cupcakes; place hazelnut balls on top and serve.



ترکیب:

اجزاء:

خشخاش کو ½ گھنٹے کے لئے پانی میں بھگو دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں قیمہ زیرہ، دھنیا، لہسن اور ک، گرم مصالحہ میتھی دانے اور نمک ڈال کر قیمہ گلنے تک پکائیں، پھر ٹماٹر، ہری مرچیں اور خشخاش شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ اسے پودینے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

½ کلو	گائے کا قیمہ (ہاتھ کاٹنا ہوا)
50 گرام	خشخاش
2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
250 گرام	ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)
12 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	میتھی دانہ
2 چائے کے چمچے	ثابت سفید زیرہ
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا دھنیا
½ چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور ک
½ چائے کا چمچ	نمک
½ پیالی	تیل
سجانے کے لئے	پودینہ، ٹماٹر

*Lively*  
WEEKENDS

## Mince with Poppy Seeds

### Ingredients:

Beef mince (pounded thickly)	½ kg
Poppy seeds	50 grams
Onions (cut finely)	2
Tomatoes (cut finely)	250 grams
Green chillies (cut finely)	12
Fenugreek seeds	1 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Coriander powder	2 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	½ cup
Mint leaves, tomatoes	for garnishing

### Method:

- Soak poppy seeds in water for 30 minutes.
- Heat oil in a pot and fry onions golden; add mince, cumin, coriander, garlic/ginger, hot spices, fenugreek and salt.
- Cook mince until tender; add tomatoes, green chillies and poppy seeds; put on dum.
- Garnish with tomatoes and mint leaves; serve.



اجزاء:

ترکیب:

جھینگوں پر لہسن اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور جھینگے تل کر نکال لیں۔ بلینڈر میں ½ پیاز اور ½ ٹماٹر پیس لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے باقی پیاز اور باقی ٹماٹر بھنوں لیں، پھر الائچیاں ثابت گرم مصالحہ ہلدی اور پیسی ہوئی پیاز ٹماٹر ڈال کر مزید بھنیں۔ اس میں تلے ہوئے جھینگے اور شملہ مرچ شامل کریں اور ہلکی آنچ پر پکھنے دیں۔ تیل اوپر آ جائے تو گرم مصالحہ زعفران، جاوڑی اور کریم ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کڑاہی ہر ادھنیا، لیوں اور ادک چھڑک کر پیش کریں۔

½ کلو

جھینگے

شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد

پیاز (باریک کٹی ہوئی) 250 گرام

تازہ کریم ½ پیالی

چھوٹی الائچیاں 4 عدد

پسا ہوا لہسن اورک 2 چائے کے چمچے

ثابت گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ

پیسی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ

زعفران ایک چمچی

ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) 250 گرام

پسا ہوا گرم مصالحہ ½ چائے کا چمچ

پیسی ہوئی ہلدی ½ چائے کا چمچ

پیسی ہوئی جاوڑی ایک چمچی

نمک حسب ذائقہ

تیل ایک پیالی + تلنے کے لئے

ہر ادھنیا، لیوں اورک سجانے کے لئے

**Ingredients:**

Prawns	½ kg
Capsicum (cut finely)	1
Onion (cut finely)	250 grams
Fresh cream	½ cup
Green cardamoms	4
Garlic/ginger paste	2 tsp
Whole hot spices	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Saffron	1 pinch
Tomatoes (cut finely)	250 grams
Hot spices powder	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Nutmeg powder	1 pinch
Salt	to taste
Oil	1 cup + for frying
Fresh coriander, lemons, ginger	for garnishing

**Method:**

- Apply garlic/ginger, red chillies and salt on prawns; set aside for a little while.
- Heat oil in frying pan; fry prawns and remove.
- Blend ½ tomatoes and ½ onions in blender.
- Heat oil in pot; fry remaining onions and tomatoes; add cardamoms, whole hot spices, turmeric and blended tomatoes and onions; fry well.
- Add fried prawns and capsicum; cook over low flame.
- When oil separates add hot spices, saffron, nutmeg and cream; put on dum.
- Sprinkle fresh coriander, lemon juice and ginger on top; serve.





**Lively**  
WEEKENDS

ترکیب:

ایک لوف پین کو چکنا کریں۔ ایک پیالے میں انڈے، کیلے، چینی اور تیل ملا لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا، دارچینی، خروٹ اور جانفل ملائیں۔ درمیان میں گڑھا کریں اور انڈے والا آمیزہ درمیان میں ڈال کر میدے والے آمیزے میں ملا لیں۔ اس آمیزے کو لوف پین میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 45 منٹ پکا کر نکال لیں۔

اجزاء:

5 عدد	کیلے (باریک کئے ہوئے)
2 عدد	انڈے
2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
1½ چائے کے چمچے	بیکنگ پاؤڈر
½ چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
¼ چائے کا چمچ	پسی ہوئی دارچینی
ایک چٹکی	پسی ہوئی جانفل
ایک پیالی	چینی
¼ پیالی	خروٹ (چوپ کئے ہوئے)
½ پیالی	تیل

## Banana Bread

### Ingredients:

Bananas (cut finely)	5
Eggs	2
Refined flour (sieved)	2 cups
Baking powder	1 ½ tsp
Baking soda	½ tsp
Cinnamon powder	¼ tsp
Nutmeg powder	1 pinch
Sugar	1 cup
Walnuts (chopped)	¼ cup
Oil	½ cup

### Method:

- Brush oil on a loaf pan.
- Mix eggs, bananas, sugar and oil in a bowl.
- Mix flour, baking soda, baking powder, cinnamon, walnuts and nutmeg in a separate bowl; make a well in the middle and pour egg mixture into it; mix into flour.
- Pour batter into loaf pan and bake in pre-heated oven at 180°C for 45 minutes; remove and serve.





## ترکیب:

گوشت میں کٹی ہوئی کالی مرچ، لال مرچ مصالحے، لہسن ادرک اور نمک ملا کر رات بھر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ دہیگی میں تیل گرم کریں اور گوشت کو اچھی طرح سے بھون لیں۔ اس میں لوٹگیں، ثابت کالی مرچ، دارچینی اور سوکھی ہوئی لال مرچ ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اسے ہر سداھنے سے سجا کر گرم پیش کریں۔

★ لال مرچ مصالحے بنانے کے لئے 2 کھانے کے چمچے پسی ہوئی لال مرچ، 15 جوے لہسن، 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ ثابت سفید زیرہ پسیں۔

ایک کلو	بکرے کا گوشت
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا لہسن ادرک
2 کھانے کے چمچے	★ لال مرچ مصالحے
4 عدد	لمبی والی شوکھی لال مرچیں
5 عدد	لوٹگیں
8 عدد	ثابت کالی مرچیں
ایک ڈنڈی	دارچینی
ایک کھانے کا چمچ	نمک
4 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	ہر ادھنیا

## Masala Roast

## Ingredients:

Mutton	1 kg
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
*Red chilli masala	2 tbsp
Dried long red chillies	4
Cloves	5
Black peppercorns	8
Cinnamon	1 stick
Salt	1 tbsp
Oil	4 tbsp
Fresh coriander	for garnishing

## Method:

- Marinate meat with crushed black pepper, red chilli masala, garlic/ginger and salt and refrigerate overnight.
- Heat oil in pot and fry mutton well.
- Add cloves, black peppercorns, cinnamon and dried red chillies; cook till mutton is tender.
- Garnish with fresh coriander and serve hot.

\*To prepare red chilli masala: Grind together 2 tbsp red chilli powder, 15 cloves garlic, 2 tbsp white vinegar and 1 tbsp cumin seeds.



# نہے سائھیوں کے لئے

خواتین کے لئے کھانا پکانا نہایت اہمیت کا حامل کام ہے لیکن اس سے زیادہ مشکل یہ طے کرنے میں پیش آتی ہے کہ گھر والوں کے لئے آج کچلا کیا جائے۔ معاملہ جب ہو نہتے منہ بچوں کا تو یہ مشکل اور بھی بڑھ جاتی ہے کیوں کہ بچوں کو ہر روز نئے نئے ذائقے ہی بھاتے ہیں۔ بچوں کو ان کی پسندیدہ غذا اگر روزی جائے تو وہ جلد ہی اس سے اکتا جاتے ہیں۔ اسی لئے ہم نے گاہے بگاہے مصلحت کے نئے طریقے کے لئے نئے مزیدار کھانے پیش کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔



## کڈز فرائیڈ چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد	لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
کارن فلیکس (چورہ کیا ہوا)	2 پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
میدہ (چھنا ہوا)	¼ پیالی	پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
کارن فلور	¼ پیالی	ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)	¼ گڈی
انڈے	2 عدد	انناس (باریک کٹا ہوا)	½ پیالی
سفید تل	2 کھانے کے چمچے	نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کی تلی پٹیاں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں لال مرچ، کالی مرچ، لہسن، تل، انڈے اور نمک ملائیں اس میں مرغی کی پٹیاں شامل کر کے تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اس میں انناس، لیموں کا رس، میدہ اور کارن فلور ڈال کر خوب اچھی طرح سے ملا لیں پھر ہر ادھنیا ملا کر رکھ دیں۔ مرغی کی پٹیوں کو کارن فلیکس میں لپیٹیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔

## Kids Fried Chicken

### Ingredients:

Chicken breast pieces	2	Lemon juice	2 tbsp
Cornflakes (crushed)	2 cups	Red chillies (crushed)	1 tsp
Refined flour (sieved)	¼ cup	Black pepper powder	½ tsp
Cornflour	¼ cup	Fresh coriander	
Eggs	2	(cut finely)	¼ bunch
Sesame seeds	2 tbsp	Pineapple (cut finely)	½ cup
Garlic paste	1 tbsp	Salt	to taste
		Oil	for frying

### Method:

- Cut chicken into thin strips.
- Mix red chillis, black pepper, garlic, sesame seeds, eggs and salt; add chicken strips and marinate for a little while. Add pineapple, lemon juice, flour and cornflour and mix well. Add coriander and set aside.
- Coat chicken strips with cornflakes.
- Heat oil in a wok; fry chicken pieces golden and remove.

# شہر شہر کی تہریں



پاکستان کے مختلف شہروں کے ریستورینٹ، ہوٹلوں اور دیگر مقامات پر ہونے والی کھانوں سے متعلق سرگرمیوں کی رپورٹ

## ’مصالحہ‘ کی چھٹی سالگرہ کا جشن

گزشتہ دنوں ’مصالحہ‘ نے اپنی چھٹی سالگرہ کا جشن نہایت دھوم دھام سے منایا۔ صبح سے شام تک جاری رہنے والی براہ راست نشریات میں کیے بعد دیگرے متعدد مشہور و معروف شخصیات نے شرکت کی۔ اس موقع پر ناظرین کو ٹیلی فون کالز اور میسجز کے ذریعے ڈھیروں انعامات جیتنے کا موقع بھی دیا گیا۔ ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے اس موقع پر 200 پاؤنڈز کا ایک کاٹا۔



## توصیلیٹ جنرل جاپان میں عشاءِ

سابق جاپانی توصل جنرل مشاہر ایوسا تو کو الوداع کہنے کے لئے جاپان توصل خانے کراچی میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریب میں 4 افراد کو پاکستان اور جاپان کے باہمی تعلقات کے فروغ کے حوالے سے اسناد بھی دی گئیں۔ تقریب کے شرکاء کے لئے شاندار عشاء کا اہتمام کیا گیا تھا۔



## مہران اسپاٹس اینڈ فوڈ اینڈ سٹریز کی جانب سے تقریب کا اہتمام

مہران اسپاٹس اینڈ فوڈ اینڈ سٹریز کی جانب سے مقامی ہوٹل میں اپنے پہلے ’مہران دبنگ آفر کی ڈرا‘ کی تقریب منعقد کی گئی۔ اس تقریب میں سینیٹر گل محمد لاث (چیئر مین مہران اسپاٹس اینڈ فوڈ اینڈ سٹریز) سینیٹر شاہی سید، سینیٹر حبیب خان ڈپٹی اسپیکر سندھ اسمبلی سیدہ شہلا رضا، شرمیلا فاروقی، معروف صنعت کاروں ایس ایم منیر، میاں زاہد حسین، انیس ماجد رحیم جانو، حاجی مسعود پارکھی، بی بی پولانی، کھلیل ڈھنگرا اور محمد شاہد نے بطور خاص شرکت کی۔ تقریب کے شرکاء کے لئے پرنٹ کلف ظہرانے کا انتظام کیا گیا تھا۔

# مٹی کے برتن استعمال کریں

کانسی، تانبے اور بھرت کے برتن بھی صحت کے لئے مفید ہیں

کھانا پینا انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ اس کے بغیر حیات انسانی کی بقا ممکن نہیں ہے۔ ازل سے کھانے پینے کے لیے برتنوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے کے یہ برتن بے شمار بیماریوں کے علاج بھی ہیں اور تحفظ بھی۔ آئیے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ کون سے برتن بیماریاں پھیلانے کا باعث ہیں اور کون سے صحت برقرار رکھنے میں معاون ہیں۔ ہزاروں سال پرانی انسانی تاریخ کے مطالعہ کے بعد ماہرین نے مشاہدہ کیا کہ پتھروں کے زمانے میں بھی انسان پتھر کے برتن استعمال کرتا رہا ہے اس کے بعد مٹی کے برتنوں کا زمانہ آ گیا۔ ایک وقت تک چاندی کے برتن بھی انسان کے زیر استعمال رہے۔ بتدریج ترقی کے منازل طے ہوتے گئے اور انسان نے پیتل، تانبے، کانسی اور بھرت کے برتن استعمال کئے۔ آج انسان اسٹیل، چینی، شیشہ، ایلو مینیم، چاندی اور پلاسٹک کے برتن استعمال کر رہا ہے۔

دھات کی زیادتی بھی نقصان کا باعث بنی تو پھر وقت کے ماہرین نے پیتل، تانبا، کانسی اور بھرت کو ملا کر برتن بنوائے جو بہت حد تک مفید رہے۔ کچھ عرصے کے بعد ان کے بھی کچھ مضر اثرات نظر آئے جنہیں ختم کرنے کے لئے برتنوں کو قلعی سے ڈھانپ دیا گیا یعنی قلعی کی ایک تہہ چڑھادی جس سے تمام نقصانات کا ازالہ ہو گیا۔ اب یہی قلعی نہ صرف مردانہ ہارموز کو بڑھاتی ہے بلکہ خواتین کی بعض امراض جن میں لیکور یا شامل ہیں ان کے لئے مفید ہے۔ یہ برتن تقریباً ایک ہزار سال رائج رہے اور ان کا استعمال نہایت کامیابی سے ہوتا رہا جو اب تک رائج ہیں مگر گزشتہ 20 سالوں سے اسٹیل، چاندی اور پلاسٹک کے برتنوں کا استعمال شروع ہوا۔ چاندی اور ایلمینیم کی دھاتوں کا جسم انسان کے ساتھ ڈور کا کوئی واسطہ نہیں ہے۔ اس دھات کے جسم میں بڑھ جانے سے یورک ایسڈ اور بلڈ یوریا جیسے خطرناک امراض جنم لے رہی ہیں۔ ہمارے آباؤ اجداد ہزاروں سالوں سے جن برتنوں کو خوش اسلوبی سے استعمال کرتے

ان برتنوں کی تاریخی اعتبار سے افادیت ہے۔ پتھر کے برتن بے ضرر ہوتے ہیں ان کی جدید شکل چینی اور شیشہ کے برتن ہیں جو ضرر رساں نہیں ہیں۔ مٹی کے برتنوں کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے۔ انسان اور مٹی کا ساتھ ازل سے ہے کیونکہ انسان کا خمیر مٹی سے اللہ تعالیٰ نے اٹھایا ہے۔ اس سے بنائے گئے برتن صحت کے لئے مفید ہیں۔ حضرت محمد ﷺ نے ان برتنوں کو پسند فرمایا اور استعمال کیا اس کے علاوہ بے شمار انبیاء اور اولیاء اللہ نے ان مٹی کے برتنوں کو استعمال کیا پھر دنیا میں ایک وقت ایسا بھی آیا جب چاندی کے برتن استعمال ہوئے۔ چاندی کے برتن کی افادیت ماہرین طب نے یہ بتائی کہ ان میں کھانے پکانے سے پانی کے نقصان وہ جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے اللہ تبارک و تعالیٰ نے قرآن حکیم میں فرمایا کہ جنت کے رہنے والوں کو چاندی کے برتنوں میں کھانا اور پانی دیا جائے گا، گویا یہ برتن اللہ تعالیٰ کو بھی پسند ہیں۔ وہ ماہرین جنہوں نے پیتل، تانبے اور کانسی وغیرہ کے برتن بنائے اپنے وقت



رہے ہیں آج کی ترقی یافتہ نسل نے ان کو فرسودہ تصور کر کے پھینک دیا۔ وہ برتن جو ہماری بیماریوں سے بچاؤ اور علاج تھے، ان کو ہم نے کوڑیوں کے بھاؤ کباڑیوں کو فروخت کر دیا اور بھاری رقوم کے عوض بیماریوں سے برتن اپنے گھر کی زینت بنا لیا۔ بہت سے لوگ آج بھی جانتے ہیں کہ وہ پانی جو کہ مٹی کے مٹکے میں رکھا جاتا ہے اس کا ذائقہ اس پانی سے بدبجہ بہتر ہوتا ہے جو پلاسٹک کے کوڑے میں رکھا جاتا ہے۔ اسی طرح مٹی کی ہانڈی میں جو سالن پکایا جاتا اس کا ذائقہ اس سالن سے بہت خوش ذائقہ ہوتا ہے جو کہ چاندی وغیرہ کے برتن میں تیار کیا جاتا ہے۔

قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ انسان کا خمیر مٹی سے اٹھایا گیا ہے اور مرنے کے بعد مٹی میں ہی جانا ہے۔ ششے اور چینی کے برتن استعمال کرنے والے لوگوں کی اوسط بہت کم ہے جب کہ برتن بے ضرر ہوتے ہیں۔

اگر گھروں میں مٹی کی ہانڈی اور لکڑی کا چھچھا استعمال کیا جائے تو بے شمار بیماریوں سے بھی بچھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ■

کے بہت بڑے سائنس دان اور ماہر طب تھے کیوں کہ انہوں نے لوگوں کی ضرورت کو مد نظر رکھتے ہوئے ان برتنوں کے ڈیزائنوں اور دھاتوں کو ترتیب دیا۔ یہ برتن جسم انسانی میں کھانے پینے کے علاوہ جسم میں دھاتوں کی کمی پورا کرنے کا قدرتی طریقہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جسم انسانی میں مخصوص مقدار تانبے (کاپر) کی رکھی ہوئی ہے ماہرین طب نے اپنی معتبر کتابوں میں تحریر کیا ہے کہ ریزہ کی ہڈی کے اندر پیغام رسانی کے لئے استعمال ہونے والے خلیات (ٹشو) کے بنانے میں تانبے کا استعمال ہوا ہے۔ ماہرین نے اس بات کا مشاہدہ کیا کہ شدید محنت مشقت سے جسم میں اس ضروری دھات کی کمی ہو جاتی ہے جس کے حل کے لئے انہوں نے تانبے کے برتن بنوائے جن میں کھانا پکایا اور کھایا جاتا تھا، مگر جلد ہی ماہرین نے اس بات کا مشاہدہ کیا کہ جسم میں تانبے کی زیادتی سے فالج، لقوہ اور بلند فشار خون جیسے امراض پیدا ہو رہے ہیں تو انہوں نے پیتل کے برتن بنوائے لیکن ان کا معاملہ بھی یہی رہا کہ اس

# میٹھی کے بغیر لذت ذائقہ اور صحت کیسے ممکن ہے؟

میٹھی میں فولاد کی کثرت خون کی کمی (اینیما) کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچاتی ہے

سالم کی لذت اور ذائقہ میں اضافہ کے لئے میٹھی کو نہایت اہتمام سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی نہ صرف خوشبو عمدہ ہے بلکہ قدرت نے بیش قیمت فوائد کو پنہاں کر رکھا ہے۔

پاکستان میں ویسے تو قصور کی میٹھی نہایت مشہور ہے لیکن میٹھی پاکستان و ہندوستان کے اکثر علاقوں میں بکثرت پائی جاتی ہے۔ اس کے بیجوں کو تخم حلبہ یا میٹھی دانے کہتے ہیں جبکہ اس کے پتوں سے ساگ یا بھجیا تیار کر کے شوق سے کھائی جاتی ہے۔ آلو پختے، قیمہ اور جھلی کے ساتھ ملا کر اس کا سالم تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے تازہ پتوں کو کئی کے آٹے میں گوندھ کر اور گھی لگا کر روٹیاں تیار کی جاتی ہیں جو بہت لذیذ اور دو بیہاتوں کی پسندیدہ خوراک ہیں۔ اس کے بیجوں کو طبی اغراض و مقاصد کے لئے استعمال کرنے کے علاوہ اس کی خوشبو ذائقہ اور دیگر طبی خصوصیات کی مناسبت سے اچار میں بھی ڈالتے ہیں۔

میٹھی کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے اس لئے بلغمی امراض میں یہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ میٹھی کو بلغمی کھانسی، بلغم، لقوہ، رعشہ اور فالج میں حیثیت سے استعمال کرتے ہیں۔ میٹھی میں پائے جانے والے قدرتی ریشے جسم کے عضلات کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے قبض دور ہوتا ہے پیشاب کی نکالیف میں افادہ ہوتا ہے یہ سردی سے معدے، جگر، تلی، گردے، مثانے اور رحم میں لاحق ہونے والے امراض کے لئے قابل اعتماد غذا ہے۔ میٹھی کے استعمال سے معدے کی قوت ہاضمہ میں تیزی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے استعمال سے جسمانی و اعصابی کمزوری اور کمر کے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔ میٹھی بخار کی حالت میں موزوں اور مناسب غذا ہے۔ ذیابیطس کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ سے خالی نہیں ہے۔ میٹھی میں فولاد، لیسیتھین، فاسفیٹ اور حیاتی الف اور ج پائے جاتے ہیں جب کہ اس میں خوشبو دار روغن بھی ہوتا ہے جس کی مقدار 5% ہوتی ہے۔ اس روغن میں کارڈیورائل کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس میں فولاد کی کثرت خون کی کمی (اینیما) کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچاتی ہے۔

میٹھی کے بیجوں میں قدرت نے شفا فی اثرات رکھے ہیں۔ اس کے بیجوں میں بھی وہ تمام خصوصیات موجود ہیں جو اس کے پتوں میں پنہاں ہیں۔ اعصابی کمزوری اور ذیابیطس کے لئے اس کے پتوں کی نسبت بیجوں کا جو شانہ زیادہ مفید ہوتا ہے۔

چونکہ میٹھی کا مزاج گرم اور خشک ہے اس لئے اسے گرم امراض میں اور گرم مزاج مریضوں کو استعمال کرنے سے اجتناب کرنا چاہئے جیسے کہ یرقان اور گرمی سے ہونے والی خشک کھانسی اور پیش میں اس کا استعمال بجائے فائدہ کے مضر رساں ہوتا ہے۔ اس کے سالم کے ساتھ وہی کھانا یا سرکہ استعمال کرنا بہتر ہے۔

# کھانے میں کیا ہے؟

مصالحہ کے مشہور سلسلے سے اقتباس



## پیتا

پیتے کو انگریزی میں papaya کہتے ہیں۔ پاکستان میں پیتے کی زیادہ تر کاشت سندھ، خاص طور پر کراچی اور ٹھٹھہ ضلع میں ہوتی ہے۔ دنیا میں اسکا شمار انناس اور کیلیے کی طرح ہاضم پھلوں میں ہوتا ہے بلکہ پیتے میں نظام ہضم ٹھیک رکھنے اور غذا اچھی طرح ہضم کرنے کی صلاحیت بہت ہوتی ہے۔ اس میں ایک خاص ہاضم بڑ ”پے پین“ ہوتا ہے۔ پیتے کے درخت کے کچے پھل اور پتوں سے جو دودھ نکلتا ہے، اسے بھی خشک کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیتے میں گوشت گلانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ سخت سے سخت گوشت پیتے کے استعمال سے گل جاتا ہے۔ پیتے کے دودھ سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کے جگر خراب ہو کر بڑھ جاتے ہیں، انہیں پیتے کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ چند روز پابندی سے پیتے کھانے سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔



## گندم

گندم کو فارسی میں شعیر اور انگریزی میں بارلے (barley) کہتے ہیں۔ اگرچہ یہ کاشت کئے جاتے ہیں مگر اس کی خورد و قسم بھی پائی جاتی ہے۔ گندم دنیا بھر میں اگائی اور کھائی جانے والی فصل ہے۔ یہ گھاس کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے اور غذائی ضروریات کو پورا کرنے کا بنیادی ذریعہ سمجھی جاتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق گندم کئی اور چاول کے بعد دنیا میں پیدا ہونے والی تیسری بڑی فصل ہے۔ گندم کا بیج خوراک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے پیس کر آٹا بناتا ہے جس سے روٹی، ڈبل روٹی، بسکٹس، کیک، دلیہ، پاستہ اور نوڈلز وغیرہ تیار ہوتے ہیں۔ گندم کے بیج خمیر سے نشاستہ بیز، شراب اور حیاتیاتی ایندھن تیار کیا جاتا ہے۔ گندم کے پودوں کا استعمال پالتو جانوروں کے چارے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ گندم پاکستان میں نہ صرف سب سے زیادہ کاشت کی جانے والی فصل ہے بلکہ اسے بطور خوراک بھی سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔





## ”مصالحہ“ بیرون ملک بھی انتہائی مقبول

مصالحہ کے مشہور شیفس نے دوہئی کے مداحوں کو کھانا پکانا سکھایا  
اگلے ماہ ایک بار پھر کلاسیں منعقد ہوں گی

مصالحہ ٹی وی پاکستان سمیت دنیا بھر میں یکساں مقبولیت کا حامل ہے۔ پوری دنیا کی طرح سے دوہئی میں بھی بڑی تعداد میں مصالحہ کے شائقین موجود ہیں۔ اپنے دوہئی کے مداحوں شوق کی تسکین اور لوگوں کی پرزور فرمائش پر گزشتہ دنوں ”مصالحہ“ کی جانب سے ایک شاندار کوکنگ کلاس کا اہتمام کیا گیا جس میں مقامی شائقین کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔

انور اور گلزار حسین، ”شریک ہوئے۔ اس موقع پر کلاسز لینے کی غرض سے آنے والوں کا اثر دہام نظر آیا۔

اس موقع پر شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے ہم نیٹ ورک لمیٹڈ کے جنرل مینجریں اور کو دوہئی مدعو نے کہا ”یہ دوسرا موقع ہے جب ہم نے مصالحہ کے شیفس گلزار حسین اور شیریں انور کو دوہئی مدعو کیا ہے۔ ان دونوں شیفس کی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ سیکھنے والوں کی جتنی تعداد اس وقت ہال کے اندر نظر آ رہی ہے اس سے کہیں زیادہ تعداد سے ہمیں جگہ نہ ہونے کی وجہ سے معذرت کرنی پڑی۔ اسی بات کے پیش نظر ہم نے اگلے ماہ پھر کلاسیں منعقد کرانے کا فیصلہ کیا ہے اور اس بار یہ کلاسیں ایک دن نہیں بلکہ 2 دن لگا تار منعقد کی جائیں گی تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو ”مصالحہ“ کے شیفس کی دوہئی میں موجودگی سے فیض یاب ہونے کا موقع مل سکے۔“

یاد رہے کہ ”مصالحہ“ ہم نیٹ ورک لمیٹڈ کا کھانا پکانے اور طرز زندگی کے حوالے سے ایشیا کا پہلا اور اپنی نوعیت کا انتہائی منفرد چینل ہے جسے نارٹھ امریکہ آسٹریلیا اور گلگت کارپوریشن کونسل سمیت بے شمار ممالک بذریعہ ایشیا سیٹلائٹ ٹیلی کمیونیکیشن دیکھتے ہیں۔ ان ممالک میں ”مصالحہ“ کی کامیابی اور مقبولیت کا اندازہ ”مصالحہ“ کے براہ راست پیش کئے جانے والے پروگراموں میں ان ممالک سے موصول ہونے والی ٹیلی فون کالز کے ذریعے لگایا جاسکتا ہے۔

مصالحہ کے مداحوں کے بے حد اصرار پر چند ماہ قبل بھی دوہئی میں مصالحہ کے مقبول شیفس نے مقامی ہوٹل میں براہ راست اپنے فن کا مظاہرہ کیا اور کلاس لینے کی غرض سے آنے والوں کو کم وقت میں زیادہ علم منتقل کرنے کا فریضہ انجام دیا۔ پہلے کامیاب تجربے کے بعد گزشتہ دنوں ایک بار پھر دوہئی کے مقامی اداروں کے بینر تلے دوہئی کے ٹائم اوک ہوٹل اینڈ سویٹ میں ”مصالحہ ٹی وی چینل کولٹری ماسٹر کلاسز“ کا اہتمام کیا گیا جس میں مصالحہ کے 2 بڑے ستارے ”شیریں



## پیاز سے بڑھائیں ہر کھانے کی لذت

قدیم مصری اس پرت دار گانٹھ کو کائنات کی علامت سمجھتے تھے، اُن کا خیال تھا کہ پیاز بدروحوں کو بھگا دیتی ہے

دوران پیاز کو کھانوں کے لازمی جزو اور سبزی کی حیثیت حاصل ہوئی اور اس کے بعد اس کی مقبولیت میں تیزی سے اضافہ ہوا۔

پیاز مغربی ایشیا کی مقامی پیداوار ہے۔ یہ مستقل طور پر اُگنے والی بوٹی ہے جس کی گانٹھوں کی جسامت، شکل، رنگ اور بؤالگ الگ ہوتی ہے۔ یہ چھٹی، گول اور نوکیلی بھی ہوتی ہے اور اس کا رنگ سفید، پیلا، ہرا اور سرخ بھی ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ خشک پیاز پیدا کرنے والے ممالک میں چین، ہندوستان، امریکہ، روس، جاپان اور ترکی شامل ہیں۔ مغربی ممالک میں پیاز اُبلے، مصالحے لگی، سفوف کے علاوہ جوس کی صورت میں بھی فروخت کی جاتی ہے۔

پیاز عمدہ گھریلو ڈاکٹر ہے جو تقریباً ہر بیماری کے علاج میں معاون ہے۔ اس میں موجود سلفر کے مرکب پیاز کو جراثیم کش بناتے ہیں۔ پیاز کو ایک اچھا ٹانک بھی سمجھا جاتا ہے۔ پیاز الرجی اور سوزش میں فائدہ کرتی ہے اور پیٹ کے کینسر کے امکانات کو کم کرتی ہے۔ اگر آپ ذیابیطس سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو پیاز کا استعمال بڑھادیتے۔ پیاز پیٹ کے درد اور ہاضمے کی تکلیف کو دور کرتی ہے۔ پیاز کو جوڑوں کے درد سے نجات کے لئے روایتی طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ پیاز کے عرق اور سرسوں کے گرم تیل کو مساوی مقدار میں ملا کر متاثرہ جوڑ پر لگائے۔ آپ نتائج دیکھ کر حیران رہ جائیں گے۔ پیاز نزلے اور زکام کا ایک آسان علاج ہے۔ پیاز کا عرق اور شہد مساوی مقدار میں ملا کر دن میں 3 یا 4 بار پی لیں یہ جادوئی دوا نہ صرف کھانسی کو روکتی ہے بلکہ دے میں سانس کی تکلیف کو بھی آرام دیتی ہے علاوہ ازیں پیاز کے عرق اور شہد کو ملا کر پینے سے جسم کی اضافی چربی کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ■

ذرا سوچ کر بتائیے کہ ہمارے کتنے کھانے بغیر پیاز کے تیار کئے جاسکتے ہیں؟

یقیناً ایسے کھانوں کی تعداد انگلی پر گنی جاسکتی ہے کیوں کہ پیاز ہمارے ہر کھانے کا لازمی جز ہے۔ سالنوں کے علاوہ اسے سلاد میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مشرق وسطیٰ کی کونگ میں پیاز کا جوس اہمیت کا حامل ہے۔ یہ گرلڈ چھلی یا بھینڈ کے گوشت کے لئے بطور میرینڈ استعمال کیا جاتا ہے۔ بڑی میٹھی پیاز کو کھوکھلا کر کے اس میں گوشت یا چاول کی فلنگ کر کے پکایا جاتا ہے۔ ثابت میٹھی پیاز کو چھلکے سمیت اوون یا گرم راکھ میں پکایا جاتا ہے۔ بہت چھوٹی پیاز یا پرل پیاز کو شش اور پودینے کے ساتھ پکا کر کھٹی میٹھی ڈش تیار کی جاتی ہے۔ خستہ تلی ہوئی پیاز بہت سی ایرانی ڈشوں کا اہم ترین حصہ ہے جن میں اسے ذائقے اور سجاوٹ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز کے نیچوں کو تیل کے ساتھ روٹی پر یا بسکٹوں کے اوپر چھڑکا جاتا ہے۔

پیاز کو ہندی میں کاندھا اور انگریزی میں اونین (onion) کہتے ہیں یہ لفظ لاطینی زبان کے لفظ ”انس“ (unus) سے نکلا ہے جس کے معنی ہیں ’ایک‘۔ پیاز کا تعلق لیلیاسیا (lilaceae) خاندان سے ہے اور اس کا سائنسی نام کا پرا الیوم (capra allium) ہے۔

قدیم مصری اس پرت دار گانٹھ کو کائنات کی علامت سمجھتے تھے، اُن کا خیال تھا کہ پیاز بدروحوں کو بھگا دیتی ہے۔ وہ جب کوئی قسم کھاتے تھے تو اپنا ایک ہاتھ پیاز پر رکھتے تھے۔ یونانی مورخ ہیروڈوٹس کے مطابق پیاز اُن غلاموں کو کھلائی گئی تھی جنہوں نے اہرام مصر تعمیر کئے تھے۔ ہندوستان میں پیاز کا امیرانہ استعمال مغلوں کے دور سے شروع ہوا۔ اکبر کے زمانے میں یہ غریب مزدوروں اور کسانوں کی تھالی سے اُٹھ کر امراء کے باورچی خانوں میں جانچنی، اس کے بعد سے یہ باورچی خانوں اور دواؤں کی الماریوں کا لازمی جز بن گئی۔ بیسویں صدی کے

# سبزیاں وٹامنز کے حصول کا بہترین ذریعہ

اناج میں دودھ یا انڈہ شامل کر دیں تو یہ مکمل غذا کی صورت اختیار کر لیتے ہیں

اللہ تعالیٰ نے دنیا میں طرح طرح کے پھل اور سبزیاں پیدا کی ہیں جو انسان کو نہ صرف زندہ رکھتی ہیں بلکہ ان کے لئے صحت بخش بھی ہیں۔

پھل اور سبزیوں کے گروہ سے حاصل ہونے والی تمام غذائیں مجموعی طور پر ہمیں وٹامن بی، نمکیات اور توانائی فراہم کرتی ہیں، اس کے علاوہ یہ ہماری غذاؤں میں رنگ، ذائقہ اور تنوع بھی پیدا کرتی ہیں۔ ایسی تمام سبزیاں اور پھل جن کے رنگ سبز اور زردی مائل ہوں ان سے ہمیں وٹامن اے وافر مقدار میں حاصل ہوتی ہے۔ شکر قندی، گاجر، کدو، خربانی اور آم میں سے کسی کو اگر دن میں ایک مرتبہ استعمال کر لیا جائے تو اس سے ہماری ایک دن کی وٹامن اے کی مقدار کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے۔ اس کے برعکس گہرے سبز رنگ کی یا ہرے پتوں والی سبزیاں کیلشیم، لوہے، وٹامن سی اور وٹامن بی کے اہم ذرائعوں میں شمار ہوتی ہیں۔

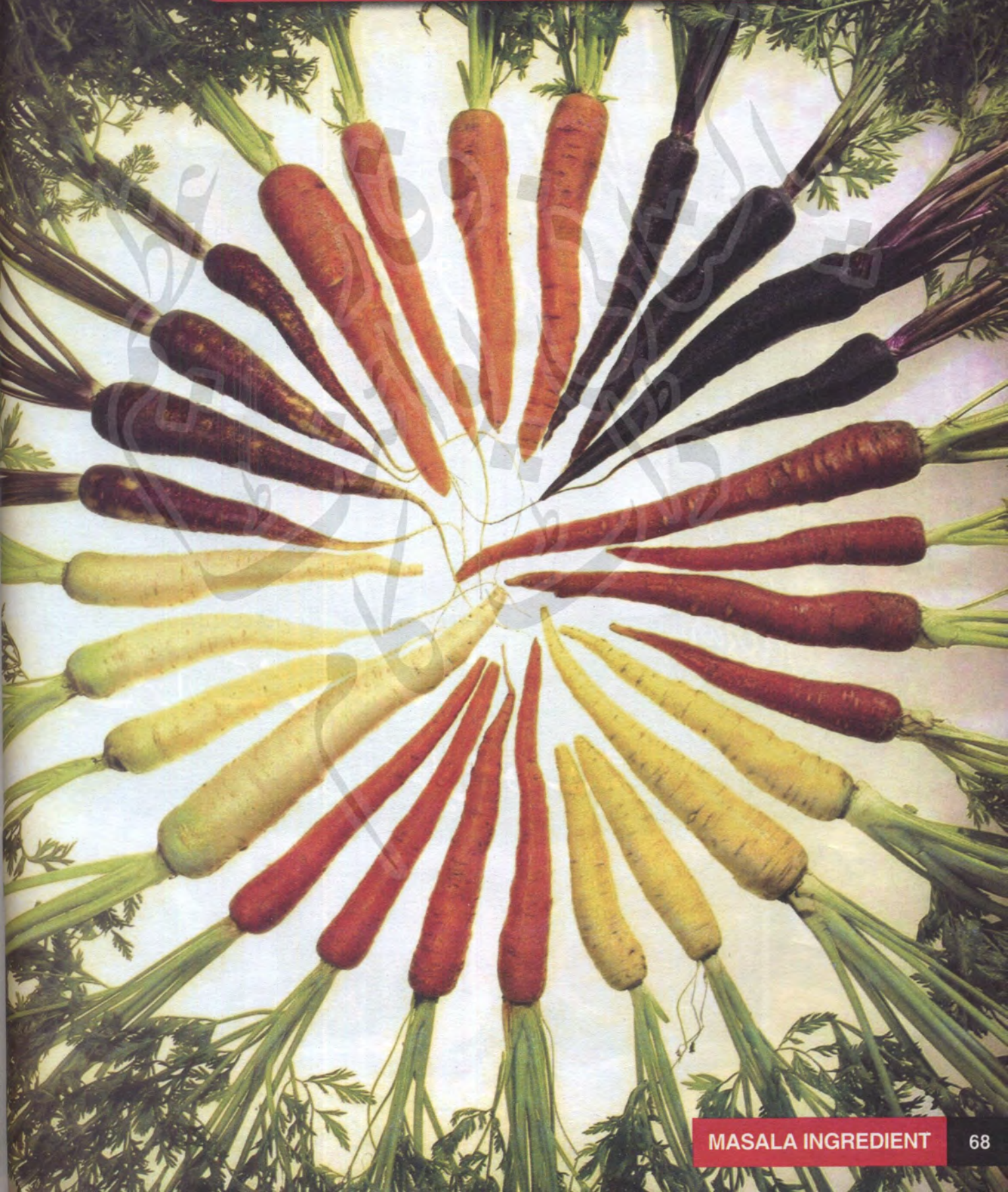
سلاڈ بند گوبھی اور ہلکے سبز رنگ کی سبزیاں توانائی کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں۔ کچی بند گوبھی بھی وٹامن سی کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں جب کہ ٹرش پھلوں، نمائز، ہری مرچ اور کدو سے ہمیں وٹامن سی حاصل ہوتا ہے لیکن یہ چیزیں غذا میں صرف ایک حد تک استعمال ہوتی ہیں۔ وٹامن سی کھانا پکانے یا محفوظ کرنے سے کافی حد تک ضائع ہو جاتی ہے۔ کئی سبزیاں جن میں شلجم، مولیٰ، آلو، مٹھار اور پھلیاں شامل ہیں، کئی طرح کے نشاستوں کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں میں مجموعی طور پر پروٹین اور چکنائی بہت کم مقدار میں موجود ہوتی ہیں، اس لئے انہیں بلا جھجک کھا سکتے ہیں۔

گندم، چاول، مکئی، جو اور باجرہ پودوں سے حاصل ہونے والے بیج جنہیں ہم اناج کہتے ہیں، ان سے آٹا بنایا جاتا ہے مثلاً گندم کا آٹا اور مکئی کا آٹا اور پھر ان سے کھانے کی اشیاء مثلاً ذیل روٹی، کیک اور دلیہ بنایا جاتا ہے۔ ثابت اناج سے ہمیں نشاستے کی صورت میں حرارے اور لوہا وغیرہ ملتا ہے۔ تمام اناج پکنے کے بعد زود ہضم ہوتے ہیں کیوں کہ ان میں سیلولوز ہوتی ہے، اس لئے اگر چہ اناج میں موجود لحمیات بہت کم ہوتی ہیں لیکن اگر اس میں دودھ یا انڈہ شامل کر دیں تو یہ ایک مکمل غذا کی صورت اختیار کر لیں گے۔ اناج سے ہمیں تھمایا تین، جب کہ دودھ سے لحمیات، کیلشیم اور وٹامن اے فراہم ہوتا ہے۔

وٹامن اے کی کمی سے جلد کھر دری ہو جاتی ہے۔ اگر چہرے پر کیل مہا سے نکل رہے ہوں، جھمبائیاں پیدا ہو رہی ہوں یا پھر بال روکھے ہوں اور ٹوٹ رہے ہوں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم میں وٹامن اے کم ہو رہا ہے۔ وٹامن اے کی کمی دانتوں کی ہڈی اور اس کی بیرونی چمکدار تہہ کے بننے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ اس کی کمی سے انسان اعصابی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پوٹے سوج اور آنکھیں سوج جاتی ہیں۔ سانس اور سینے کے امراض بھی اس کی کمی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ وٹامن سی کی کمی سے طبیعت چڑچڑی ہو جاتی ہے، ناک اور منہ سے خون نکلنے لگتا ہے، موڑھے پھول جاتے ہیں اور دل کے امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ ان سب امراض سے بچنے کے لئے اپنی غذا میں سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بڑھائیں۔

# گاجر حسن، خوبصورتی اور صحت کی ضامن

میٹھی خوش ذائقہ اور مزے دار گاجریں ہر عمر کے لوگ شوق سے کھاتے ہیں





استعمال عام ہے۔ یہ جلد کی خشکی اور حساسیت کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ گاجر سے آپ گھر بیٹھے بھی فوائد حاصل کر سکتے ہیں، مثلاً گاجر کو اُبال کر ٹھنڈا کریں اور اسے اچھی طرح پیس لیں۔ اس کو بطور فیس ماسک چہرے پر لگائیں۔ چند ہفتوں کے استعمال سے چہرہ شاداب ہو جائے گا۔ گاجر کا رس پینے سے صاف خون پیدا ہوتا ہے اور بینائی تیز ہوتی ہے۔ روزانہ ایک گاجر صبح ایک شام کھانے سے چشمے کا نمبر کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

طبی ماہرین کہتے ہیں کہ اس کا استعمال سرطان کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔ گاجر میں پوٹاشیم، کیلشیم، فاسفورس اور سوڈیم جیسے نمکیات ہوتے ہیں۔ گاجر کا زرد رنگ بیٹا کیروٹین کو ظاہر کرتا ہے جو جسم کی قوت مدافعت کو تقویت بخشتی ہے۔ ماہرین کے مطابق ½ پیالی کدو کش کی ہوئی گاجروں سے روزانہ کی مطلوبہ بیٹا کیروٹین حاصل کی جا سکتی ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق گاجر ہر قسم کے سرطان کے خلاف موثر ڈھال ہے۔

کھانا کھانے کے بعد ایک گاجر چبا کر کھانے سے منہ میں خوراک کے ذریعے چبنے والے مضر جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ دانتوں کو صاف کرتی ہے۔ دانتوں کے خلا سے خوراک کے اجزاء نکال دیتی ہے۔

گاجر ہر قسم کے طفیلیوں (جراثیم، بیکٹیریا وغیرہ) کی دشمن ہے۔ چنانچہ بچوں کے پیٹ سے کیڑے خارج کرنے کے لئے بہت مفید ہے۔ ایک چھوٹی پیالی کدو کش کی ہوئی گاجر صبح کے وقت کھانے سے (اس کے ساتھ کسی اور چیز کو نہ شامل کیا جائے) پیٹ کے کیڑے تیزی سے خارج ہو جاتے ہیں۔

سر دیوں کی آمد آمد ہے اور یہ موسم اپنے ہمراہ تازہ اور لال گاجریں لے کر آتا ہے تو پھر اس موسم سے فائدہ اٹھائیے اور کثرت سے گاجر استعمال کریں جو نہ صرف خوش ذائقہ ہے بلکہ آپ کو کئی بیماریوں سے دور رکھنے کے ساتھ ساتھ آپ کی خوبصورتی میں اضافے کا بھی باعث ہے۔

ایک زمانے سے سنتے آئے ہیں کہ اگر خوبصورت بننا ہے تو خوب گاجریں کھائیں کیوں کہ یہ نہ صرف جلد بلکہ آنکھوں کے لئے بھی نہایت مفید ہے لیکن جدید تحقیق کے ذریعے گاجروں کے مزید فوائد بھی سامنے آئے ہیں۔ گاجر ایک ایسی سبزی ہے جو خود تو بیش بہا فوائد کی مالک ہے جب کہ اس کے سبز پتوں میں بھی حیاتین معدنیات اور وٹامنز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے مفید ہوتے ہیں۔

بعض سبزیوں کی طرح سے گاجر کو بھی یہ خصوصیت حاصل ہے کہ اس کا شمار پھل اور سبزی دونوں میں کیا جاتا ہے۔ پاک و ہند کے اکثر حصوں میں گاجر کاشت ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ بیٹھا اور خوشگوار ہوتا ہے اسی لئے اسے ہر عمر کے لوگ نہایت شوق سے کھاتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور گاجروں کو دل کی طاقت کے لئے انمول غذا قرار دیا جاتا ہے۔ عام طور پر 2 طرح کی گاجریں ملتی ہیں ایک ایشیائی گاجر جو لمبی گہرے رنگ والی اور میٹھی ہوتی ہے جبکہ دوسری یورپی گاجر ہے جو لمبا جلد اور کم ریشے کے ساتھ بہتر جسامت کی حامل تصور کی جاتی ہے۔

گاجر کو مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے اسے سلا دی صورت میں کچا استعمال کرتے ہیں۔ اسے اُبال کر کھایا جاتا ہے اور بھون کر سالن کے طور پر بھی استعمال میں لاتے ہیں۔ اس کا شوربہ اور جوس دنیا بھر میں مقبول ہیں لیکن اسے کچا کھانا زیادہ فائدہ مند ہے کیوں کہ پکانے سے اس کے معدنی اجزاء کی بڑی تعداد ضائع ہو جاتی ہے۔

گاجر میں پائے جانے والے ٹمکین اجزاء خون کو صاف رکھتے ہیں۔ یہ بدن کی نشوونما کرنے کے ساتھ ساتھ جسم میں تیزابیت پیدا کرتی ہے۔ گاجر کے جوس کو ”کراثی مشروب“ کہا جاتا ہے کیوں کہ یہ بچوں اور بڑوں کے لئے یکساں مفید ہے۔ گاجر کا جوس آنکھوں کو توانا رکھتا ہے۔ انسانی جلد کو تازہ رکھنے میں گاجر معاون ثابت ہوئی ہے۔ کھانے کے بعد گاجر کو چبانے سے مسوڑھوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے اور دانت گرنے رک جاتے ہیں۔ گاجر ہانسنے کی خرابیوں کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ گاجر کا استعمال معدے کے السر کو روکتا ہے۔ چھوٹی اور بڑی آنت کی بہت سی بیماریوں میں گاجروں کا استعمال موثر ہے۔ گاجر اور پاکل کا جوس ملا کر پینے سے قبض دور جوتا ہے۔ دوران اسہال گاجر کا جوس پانی اور نمکیات کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

ایک جدید تحقیق کے مطابق گاجر کا جوس ناخن بال دانت اور ہڈیوں کے لئے انتہائی مفید ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ گاجر میں وٹامن اے بی اور ای سمیت کئی ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے انتہائی اہم ہیں۔ ماہرین کے مطابق روزانہ گاجر کا جوس پینے سے نہ صرف جگر کا نظام فعال ہوتا ہے بلکہ یہ سرطان کی روسیوں کی افزائش روکنے میں بھی ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔

گاجروں میں وافر مقدار میں حیاتین ہوتے ہیں جو صحت کے علاوہ جلد کو خوش نمابانے کے لئے اکیسر کا درجہ رکھتے ہیں۔ جلد کو تازہ بنانے والی کریم اور فیس ماسک کی تیاری میں گاجر کا



## نیند نہ آئے تو مرچیں کھائیے

جب بھی موقع ملے پیدل چلنا شروع کر دیں کیونکہ چلنا ہی زندگی ہے

دنیا بھر میں راتوں کو نیند نہ آنا یا بے خوابی لوگوں کے لئے سنگین مسئلہ بنتا جا رہا ہے کروڑوں لوگ نیند جیسی نعمت سے محروم ہوتے جا رہے ہیں۔ ترقی کی دوڑ میں ایک دوسرے سے آگے نکلنے کی تمنا میں لوگ ذہنی دباؤ بے چینی اور بے آرامی کو دعوت دے بیٹھے ہیں۔ ڈاکٹروں کے پاس آنے والے مریضوں کو مختلف نسخے آزمانے کے بعد بھی نیند نہ آنے کی شکایت ہوتی ہے۔ محققین اور معالجین کی مشفقہ رائے کے مطابق نیند نہ آنا کوئی بیماری نہیں بلکہ کسی خاص بیماری کی ایک علامت ہے، اس لئے نیند نہ آنے کا علاج کوئی ”مخصوص قسم کی گولی“ نہیں بلکہ یہ پتہ لگانا ہے کہ فرد کس قسم کی بیماری میں مبتلا ہے۔

حال ہی میں یونیورسٹی آف ایریز ونا کے مرکز اختلال خواب میں تعینات محققین نے ثابت کیا ہے کہ روزانہ باقاعدہ ورزش کرنے سے یا صرف ہر روز 20 منٹ پیدل چلنے سے نیند نہ آنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ ان کے مطابق نیند نہ آنے کی بنیادی وجہ ذہنی تھکاوٹ ہے نہ کہ جسمانی۔ ڈاکٹر ٹرش گوری لیچجر اس وقت و جسمانی کارکردگی (یو کے یونیورسٹی) کا کہنا ہے کہ ہر روز دیرے دیرے پیدل چلنے سے جسم تو تھک جاتا ہے لیکن ذہن آسودہ ہو جاتا ہے اور رات کو مزید نیند آتی ہے، اس لئے اپنے پیروں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں، یعنی جب بھی موقع ملے پیدل چلنا شروع کر دیں کیوں کہ چلنا ہی زندگی ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے ”6 بجے شام کے بعد کھین والے مشروبات سے پرہیز بہتر ہے کیوں کہ کھین نیند کی دشمن ہے۔“ ڈاکٹروں کے مطابق رات کو ایک گلاس دودھ اور ایک کیلا کھانے سے بھی نیند نہ آنے کا مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔ بعض محققین باقاعدگی سے عبادت اور یوگا کرنے کے عمل کو خواب آوری کے لوازمات میں شمار کرتے ہیں۔ کچھ ڈاکٹروں نے اس بات پر زور دیا ہے کہ نیند نہ آنے کی بنیادی وجہ کی تشخیص ہونے تک مریض کو کسی قسم کی دوا استعمال نہیں کرنی چاہئے۔

ادھر حال ہی میں آسٹریلیا کے کچھ ڈاکٹروں نے تحقیق کے بعد بتایا ”غذا میں مرچیں شامل کرنے سے رات کو میٹھی اور گہری نیند لی جاسکتی ہے۔“

یونیورسٹی آف تسمانیا میں تعینات فزیالوجسٹ انڈریو ڈیوڈ نے 25 والینٹری افراد کو 4 ہفتوں کے لئے ایک مخصوص غذا کھانے کی ہدایت دی اور پھر 4 ہفتوں کے بعد ان میں سے ہر ایک کی غذا میں 30 گرام ہری مرچوں کا اضافہ کیا۔ تحقیق میں حصہ لینے والے اشخاص نے قبول کیا کہ مرچ والی غذا کھانے کے بعد انہیں بہت آسانی سے نیند آ جاتی تھی۔ ڈاکٹر ڈیوڈ کی رپورٹ کے مطابق ”ان افراد میں گوکہ نیند کی مدت کم تھی مگر انہوں نے نیند کے دوران بہت کم حرکتیں کیں جس کا مطلب یہ ہے کہ وہ گہری اور میٹھی نیند کا مزہ لے رہے تھے، لیکن صرف ایک بار ہری مرچیں استعمال کرنے سے ایسا نہیں ہوگا بلکہ کچھ مدت تک غذا کے ساتھ ہری مرچیں استعمال کرنے سے نیند پر مثبت اثرات پڑنا یقینی ہے۔“ لیکن اس کے لئے ضروری ہے آپ کا نظام ہاضمہ صحیح طرح سے کام انجام دے رہا ہو، آپ کا معدہ کسی بیماری میں مبتلا نہ ہو اور آپ کو ہری مرچوں سے الرجی نہ ہو۔ ■



# آلو بخارے، گرمی دور کرنے کے لئے انتہائی موثر

یہ خون بنانے کے ساتھ ہی دوران خون میں بہتری پیدا کرتا ہے، دل کو تقویت پہنچاتا ہے

گہرے سرخ اور سیاہی مائل آلو بخارے جب بازار میں اپنی بہار دکھا رہے ہوں تو انہیں دیکھ کر منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ آلو بخارے خٹے کا ایک جانا پہچانا اور کثرت سے کھایا جانے والا پھل ہے۔ آلو بخارہ کشمیر کے مخصوص پھلوں میں سے ایک ہے۔ پاکستان کی شاداب اور زرخیز زمین کی آغوش میں لذیذ اور اعلیٰ قسم کے آلو بخارے پرورش پاتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق آلو بخاروں میں بے پناہ طاقت بھری ہوئی ہے جسے کھا کر انسان توانائی کے حصول میں کامیاب رہتا ہے کیوں کہ یہ خون بنانے کے ساتھ ہی دوران خون میں بہتری پیدا کرتا ہے۔ عام طور پر آلو بخارے میں تڑھی کا عنصر غالب ہوتا ہے لیکن خوب کپے ہوئے آلو بخارے میٹھے ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق خون کی کمی کا شکار افراد کو روزانہ صبح 10 سے 12 آلو بخارے کھا کر چہل قدمی کے لئے نکل جانا چاہئے۔ وہ چند دنوں میں خود کو طاقت اور صحت مند محسوس کریں گے اور بھوک بھی لگے گی، کیوں کہ آلو بخارے آنتوں کے لئے بھی بہترین ہیں۔

آلو بخارے میں جیاتین الف، ب، ج اور ز کثرت سے ملتے ہیں۔ آلو بخارے میں چونے، فاسفورس اور فولاد کی وافر مقدار پائی جاتی ہے اسی لئے کمزور اور خون کی کمی کے شکار افراد کو آلو بخارہ کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ یہ دل کے تمام امراض بشمول خفقان اور اختلاج میں فائدہ مند ہے۔ قبض کشا ہونے کی وجہ سے آلو بخارے دل کے ایسے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے جو قبض میں مبتلا ہوں علاوہ ازیں یہ دل کی تقویت کا سامان بھی ہے۔ آلو بخارے کا مزاج سرد تر ہے اس لئے اس کا استعمال جسم کی گرمی اور خشکی دور کرتا ہے، گرمی کی وجہ سے بعض حضرات کے سر میں درد ہو جاتا ہے اس صورت میں آلو بخارے کھانا مفید ہے۔ آلو بخارہ معدہ کی تیزابیت، جلن، متلی، قے اور بدہضمی کے لئے بہترین ہے۔

جن لوگوں کی پیشاب میں یورک ایسڈ یا تیزابی مادہ کی زیادہ مقدار خارج ہوتی ہو انہیں آلو بخارہ استعمال کرنا چاہئے۔ یہ بلند فشار خون کو کم اور گرمی کو ختم کرتا ہے۔ آلو بخارہ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرنا بہتر ہے۔ وہ مریض جنہیں دسب ہوں اسے زیادہ نہ کھائیں۔

سرد اور خشک مزاج کا حامل پھل آلو بخارے کا شربت نہ صرف گرمی میں توانائی پہنچا کرتا زہ دم کر دیتا ہے بلکہ کئی بیماریوں میں بھی مفید ہے۔ آلو بخارے کا استعمال خون کی کمی کے مرض میں مبتلا افراد کو فائدہ پہنچاتا ہے اور بالخصوص چھاتی کے کینسر سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔ آلو بخارے کا استعمال بالوں، بینائی اور جلد کے لئے مفید ہے۔ ■

# روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری  
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل سینہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل مجھروے کے ساتھ رجوع کریں۔

**جواب:** جیسی رہو ایسی وظیفے کی مدت کو لازمی پورا کرنا ہے اور جب وظیفہ مکمل ہو جائے تو مجھ سے رابطہ کرنا انشاء اللہ نکاح کے معاملات بھی پیچیدہ و خوبی انجام پا جائینگے۔

الربحہ (ملتان)

انکل! میری شادی کو چار سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی حمل ٹھہرتا ہی نہیں تھا بہت پریشان رہتی تھی کہ ایک دن مصالحہ فوڈ میگزین میں آپ کا کالم روحانی مسیحا پڑھا تو امید کی اک کرن جاگی مگر آپ سے بات کرتے ہوئے گھبرا رہی تھی کہ پتا نہیں آپ میرا مسئلہ حل کریں گے یا نہیں کیونکہ میں تو غیر مسلم اور کچھن ہوں اور آپ تو قرآن کے ذریعے لوگوں کے مسائل حل کرتے ہیں اور میں میرا مسئلہ سننے کے بعد مجھے ناف پر باندھنے کیلئے ایک کاغذی نقش دیا جس پر کچھ اعداد لکھے ہوئے تھے اور چند ضروری ہدایات بھی دیں میں نے آپ کی ہدایات پر پورا پورا عمل کیا اور آپ کی دعاؤں اور مسیحا کی بدولت آج میں ایک خوبصورت بچے کی ماں ہوں خداوند آپکو ہمیشہ سلامت رکھے۔

**جواب:** بیٹی! یہ بات صحیح ہے کہ میں صرف قرآن کے ذریعے ہی لوگوں کے مسائل حل کرتا ہوں اور اللہ کا نام اور کلام ہی پڑھنے کو دیتا ہوں اور غیر مسلم اسکو نہیں پڑھ سکتے لیکن میرے بزرگوں نے علم خضر یا علم الاعداد کی روشنی میں غلطیوں کو فیض پہنچانے کیلئے کچھ ایسے نقش بھی تیار کئے ہیں جو غیر مسلموں کو بھی دینے جاسکتے ہیں اس میں وظیفہ پڑھنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے میں نے بھی علم الاعداد کی روشنی میں تیار کردہ نقش آپکو دیا تھا اور میرے پروردگار نے اس نقش کی برکت اور اپنی رحمت سے آپکو اولاد کی نعمت سے نوازا خداوند آپکو مزید خوشیاں عطا فرمائے۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک روزانہ۔

بھی پڑھنے کو دیا آج آٹھ مہینے بعد میں آپکو یہ خوشخبری دے رہی ہوں کہ قادری صاحب آپکی دعاؤں سے میرا انگلینڈ کا (Visa) آ گیا ہے اللہ تعالیٰ آپکو صحت و تندرستی عطا فرمائے۔

**جواب:** بیٹی! انگلینڈ پہنچ کر اللہ پاک کے حضور شکرانے کے 2 نفل ادا کرنا ہرگز نہ بھولنا اور اپنے بچوں کی اچھی تربیت کا خاص دھیان رکھنا اللہ آپکو خوش رکھے (آمین)۔

## لوح شب قدر

کاروبار میں بندش، رزق میں کشادگی، اور خاص طور پر حسد، نظر بد اور حسد کے ذریعہ رشتوں میں بندش اور تاخیر سے نجات اور من پسند رشتوں کیلئے ماہ رمضان میں لوح شب قدر تیار ہوگئی ہے محدود تعداد میں تیار کی گئی ہیں ڈاک کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں۔

سیرانااز (سیالکوٹ)

قادری صاحب میں ایک لڑکے کو بہت پسند کرتی ہوں اور وہ بھی مجھ سے بہت محبت کرتا ہے ہم دونوں کا تعلق پڑھی لکھی خلیلی سے ہے وہ حدودیہ میں انجینئر ہیں اور میں نے ماسٹر ڈیکریٹ ہوا ہے ہماری اور آپکی ذات الگ ہے جس کی وجہ سے لڑکے کے والد شادی کرنے پر راضی نہیں ہوتے تھے ہم نے بیرونی فقہیوں پر بھی بہت پیسہ خرچ کیا مگر کام کسی نے نہیں کر کے دیا آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا میں حیران ہوں قادری صاحب ابھی وظیفہ تم نہیں ہوا ہے اور ان کے والد رشتہ پر راضی ہو گئے ہیں اگلے مہینے ہماری مکتفی ہے وظیفے کا اب کیا کرنا ہے راہنمائی فرمادیں۔

مزا انصاری (امریکہ)

میری چھوٹی بیٹی کی عمر 28 سال ہو چکی تھی ایک مرتبہ مکتفی ہو کر ٹوٹ گئی تھی اسکے بعد سے کہیں بھی رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے آتے تھے پسند کا اظہار بھی کرتے تھے مگر بعد میں خاموشی اختیار کر لیتے تھے بات بنتی ہی نہیں تھی آپ سے اپنا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے بندش کرادی ہے۔ اس بندش سے نجات حاصل کرنے کیلئے آپ نے لوح نکاح اور مبارک پتھر بھیجا تھا آپکا بتایا ہوا وظیفہ بھی پڑھا قادری صاحب! میں آپکی بے حد شکر گزار ہوں کیونکہ لوح نکاح اور مبارک پتھر کی برکت سے چار مہینے کے اندر میری بیٹی کا بہت اچھے گھرانے میں نکاح ہو گیا اور رشتہ بھی ہوگئی میری بیٹی اور ہم سب بہت خوش ہیں اور دن رات آپکے لئے دعا میں مانگتے ہیں اللہ تعالیٰ آپکے علم میں مزید اضافہ فرمائے۔

**جواب:** اللہ خوش رکھے! بہن میں بھی آپکے لئے دعا گو ہوں کہ اللہ پاک آپکی زندگی میں آسانیاں اور مزید خوشیاں عطا فرمائے اور ہم سب کو حاسدوں کے حسد سے محفوظ رکھے (آمین)۔

رومانہ تنویر (جہلم)

قادری صاحب میں نے انگلینڈ جانے کیلئے آپ سے لوح مراد منگوائی تھی کیونکہ میرے شوہر انگلینڈ میں رہتے ہیں سال 2 سال بعد جب بھی وہ پاکستان آتے تو یہ کہہ کر واپس چلے جاتے تھے کہ اس سال بلا لوں گا اگلے سال بلا لوں گا اس طرح ٹال مٹول کرتے کرتے 6 سال بیت چکے تھے اور 3 بچے بھی ہو گئے تھے مگر پتہ نہیں کیوں اپنے پاس بلانے میں وہ سنجیدہ ہوتے ہی نہیں تھے بچے بڑے ہو رہے تھے میں بہت پریشان رہنے لگی تھی کیونکہ بچے احساس کمتری کا شکار ہونے لگے تھے آپ سے فون پر انگلینڈ جانے کیلئے اپنی خواہش کا اظہار کیا تو آپ نے لوح مراد بھیجی اور وظیفہ



## Lucky Stone

مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی، بنوا کر پائیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



# مصالحہ ٹپس

گائے کے کچے دودھ میں شہد ملائیں اور اسے نہانے سے پہلے پورے جسم پر لگائیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے تو نہائیں۔ مستقل مزاجی سے یہ عمل دہرانے سے ہفتے بھر میں ہی رنگت نکھرنی شروع ہو جائے گی۔

اگر آپ کو آنکھیں تھکی ہوئی محسوس ہوتی ہیں یا پھر آنکھوں کے گرد حلقے ہیں تو کھیرے کے باریک گول قتلے کا مٹس اور اسے آنکھوں پر رکھ کر آرام سے لیٹ جائیں۔ جب کھیرے کے ٹکڑے خشک ہو جائیں تو انہیں آنکھوں سے ہٹالیں۔

اگر سردیوں میں آپ کے پیروں کی جلد سکنے لگتی ہے اور ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں تو پیڑولیم جیلی لگا کر پیروں کو نیم گرم پانی میں 1/2 گھنٹے کے لئے رکھیں۔ اس کے بعد جھاؤں سے پیڑ رکھ کر صاف کریں اور پھر تولے سے صاف کر کے موزے پہن لیں۔ اس عمل سے پیروں کو نمی ملے گی اور جلد نرم و ملائم ہو جائے گی۔

بالوں میں چمک پیدا کرنے کے لئے قدرتی پھلوں کا اصل سر کے استعمال بہت مفید ہے۔ سفید سرکہ ہلکے رنگ کے بالوں اور رنگ دار سرکہ سیاہ اور گھنے بالوں کے لئے بہتر ہے۔ اس کے لئے نہانے کے بعد سر کے کو پانی میں ملا کر اس سے بال دھوئیں اور پھر ایک مرتبہ پانی بالوں سے گزاریں۔



بالوں کو لمبا کرنے کے لئے ماش کی دال بھگو کر پیس لیں اور اسے سر پر لگائیں۔ ایک گھنٹے کے بعد بالوں کو سادہ پانی سے دھولیں۔ اس عمل سے بال تیزی سے بڑھتے ہیں۔

قالین کی صفائی کے لئے نیم گرم پانی میں تھوڑا سا کپڑے دھونے والا پاؤڈر ملائیں۔ اس پانی کو قالین پر ڈالیں اور تنکوں والی جھاڑو سے کھڑے ہو کر صفائی کریں۔ قالین چمک اٹھیں گے۔

تیل میں انڈہ یا کباب تلتنے وقت جھاگ بن جاتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لئے تیل میں چنگی بھر ہلدی ڈال دیں اور پھر انڈہ یا کباب تلتیں۔

سرسوں کا تیل گرم کرتے وقت ایک روٹی کا ٹکڑا یا پیاز کا ٹکڑا ڈال دیں۔ اس سے تیل کی کڑواہٹ نکل جائے گی۔

• اروی کے پتے محفوظ کرنے کے لئے پتوں پر چھنائی لگائیں اور اسے ٹمل کے کپڑے میں لپیٹ کر فرج میں رکھ دیں۔ اروی کو لیس سے بچانے کے لئے ذرا سا کھانے والے چونے کے پانی میں بھگو دیں۔

• سالن میں آلو کو ٹوٹنے سے بچانے کے لئے آلو کو کاٹنے کے بعد نمک لگا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر آلو دھو کر ہانڈی میں ڈال دیں۔

• نئے چاول پکانا مشکل ہوتے ہیں۔ اگر چاول بھگوتے ہوئے ان میں اچھی طرح نمک ملا دیں، پھر دھولیں تو وہ پڑانے چاولوں کی طرح پلین گے۔

• بانس کا فرنیچر یا ٹوکریاں بنی ہوں تو بہت خوبصورت لگتی ہیں لیکن میلی ہو کر نہایت بد نما نظر آتی ہیں۔ اگر انہیں نمک ملے پانی سے دھویا جائے تو صاف ہو کر نئی جیسی ہو جاتی ہیں۔



# صحت اور سائنس

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

## مچھلی کا گوشت نہایت عمدہ غذا ہے

برسوں سے یہ بات سنتے چلے آئے ہیں کہ ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ مچھلی ضرور کھانی چاہئے لیکن کم از کم ہمارے ہاں ایسے گھرانے بہت کم ہیں جہاں ہفتے تو کیا مہینے میں بھی ایک مرتبہ مچھلی کا گوشت پکایا جاتا ہو۔ طبی ماہرین مچھلی کا گوشت کی افادیت پر مسلسل تحقیق کر رہے ہیں۔ ایک جدید تحقیق کے مطابق مچھلی کا گوشت ہیپوگلوبن میں اضافے اور کو لیسٹرول میں کمی کا اہم ذریعہ ہے لہذا توانائی کے خزانہ کی حیثیت سے مچھلی کا گوشت کو ترجیح دی جانی چاہئے۔ تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوئی ہے کہ اگر ایک مہینے میں 5 بار مناسب مقدار میں مچھلی کا گوشت



استعمال کر لیا جائے تو خواتین میں بالخصوص مگر مردوں میں بھی فالج کا خطرہ نہیں رہتا۔ دماغی محنت کرنے والے افراد کے لئے مچھلی کا گوشت انتہائی عمدہ غذا ہے کیوں کہ اس میں پائے جانے والے 3 فیٹی ایسڈ ذہنی امراض کی روک تھام میں انتہائی معاون ہیں۔ مچھلی کھانے سے دماغ کو تقویت ملتی ہے جس سے ڈپریشن کا بھی خاتمہ یقینی ہو جاتا ہے۔ مچھلی کا گوشت دل کی دھڑکن کو معتدل رکھتا ہے اور یہ سرطان کی بعض اقسام سمیت پیٹ کے ورم سے متعلقہ بیماریوں کے خاتمہ میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ ■



## ناریل کا پانی، طاقت و مشروب

ناریل کا پانی پینے سے فوری طور پر طمانیت کا احساس تو ہوتا ہے لیکن ہم سے اکثریت اس امر سے واقف نہیں کہ ناریل کا پانی انتہائی طاقت ور ہوتا ہے۔ امریکی ماہرین کا کہنا ہے کہ کھیل اور ورزش کے بعد ناریل کا پانی پینا کسی بھی تیز ابلی مشروب کے پینے سے بہتر ہے کیوں کہ یہ ایک انتہائی قدرتی طاقت پہنچانے والی چیز ہے اس میں پوٹاشیم وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ کھیلوں کی سرگرمیوں اور ورزش کے بعد پینے کے لئے بہترین مشروب ہونے کے ساتھ بازاری میں تیز ابلی مشروبات کے مقابلے میں قدرتی اور معیاری بھی ہے۔ ناریل کے پانی میں شامل پوٹاشیم عضلات کی سوزش اور رگ کا چڑھنا جیسے مسائل میں بہترین کام کرتا ہے۔ اس میں تمام تر صحت مند غذائی اجزا پائے جاتے ہیں۔ یہ جسم کی کھوئی ہوئی توانائی کو بحال کرتا ہے اس سے وہ لوگ بھی استفادہ کر سکتے ہیں جو کوئی ورزش نہیں کرتے۔



## ذیابیطس پر کریلے سے قابو پائیں

کریلے ذیابیطس کے مرض پر قابو پانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق کریلے میں انسولین جیسا ایک مادہ پایا جاتا ہے جس سے خون میں چینی کی مقدار کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ شگھائی انسٹی ٹیوٹ کی رپورٹ کے مطابق کریلے میں 14 انتہائی بائیو ایکٹیو اجزاء پائے جاتے ہیں جو ذیابیطس پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کے جسم میں خون میں موجود چینی سے توانائی نہیں بنتی کیوں کہ ان کے جسم میں انسولین جمع نہیں ہوتی۔ چونکہ کریلے تمام معدنی ضروری اجزاء اور وٹامن بالخصوص وٹامن اے بی اور سی اور فولاد کی غذا سمیت رکھتے ہیں اس لئے ان کا باقاعدہ استعمال ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔



# قربانی کا گوشت کھائیں، مگر احتیاط سے

دیرینہ امراض میں مبتلا افراد اپنے معالج کے مشورے پر ضرور عمل کریں

بقر عید یا عید الاضحیٰ کی ایک پہچان چٹھارے دار، نمکین اور مزے کے گوشت کے پکوان ہیں۔ کوئی یہ پکوان بنانا کر بلکان ہوتا ہے اور کوئی انہیں کھا کر اپنے پیٹ کا بحال کر لیتا ہے۔ اسی لئے طبی ماہرین بالخصوص عید الاضحیٰ کے موقع پر کھانے میں اعتدال رکھنے کا درس دیتے ہیں۔

مصالحے دار اور بھنسی ہوئی کلچھی کا ناشہ ہو یا قربانی، یا پھر گوشت سے بنی ہوئی انواع و اقسام کی ڈشیں، عید الاضحیٰ کے موقع پر ہر گھر میں یہ اہتمام ہوتا نظر آتا ہے اور یہ سلسلہ کئی دنوں تک جاری رہتا ہے تاہم مسلسل کئی روز تک گوشت کھانے سے صرف طبیعت ہی بوجھل نہیں ہوتی بلکہ کولیسٹرول، بدضمی، سینے میں جلن، امراض قلب، ذیابیطس، بلند فشارخون سمیت دیگر امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے عید الاضحیٰ کے موقع پر بھاپ میں پکا ہوا یا پھر اُبلایا ہوا گوشت سبزی کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے۔ گوشت کے پکوانوں میں زیادہ مرچ مصالحے نہیں ڈالنے چاہئیں۔ گوشت کے ہمراہ سلاد خصوصاً پودینے، لیموں اور دہی کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔ اگر دہی کورائے کی شکل میں یعنی تھوڑا سا نمک اور سفید زیرہ ملا کر استعمال کیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ گوشت کھانے کے ساتھ ساتھ موسمی پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بھی جاری رکھنا چاہئے اس کے ساتھ ساتھ پانی کا کثرت سے استعمال کرنا چاہئے۔

یورک ایسڈ کی زیادتی اور گردوں کے مریضوں کو گوشت کا استعمال اپنے معالج کے مشورے کے بعد کرنا چاہئے خصوصاً دل کے مریض چربی والا گوشت، گردے، مغز، مری پائے اور کلچھی استعمال نہ کریں کیوں کہ گوشت کے چربی سے مادے کولیسٹرول کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ گائے کے گوشت میں کولیسٹرول بکرے کے گوشت کی نسبت زیادہ ہوتا ہے جب کہ اونٹ کے گوشت میں کولیسٹرول بہت کم ہوتا ہے۔

گوشت کھانے کے فوراً بعد شہنڈاپانی یا مشروبات پینے سے دل کی امراض اور دیگر تکالیف پیدا ہو سکتی ہیں؛ لہذا گوشت کھانے کے فوراً بعد ایسے مشروبات پینے سے اجتناب کرنا چاہئے۔ عید الاضحیٰ کے موقع پر اکثر حلق میں ہڈی پھسنے کے واقعات رونما ہو جاتے ہیں اس لئے ہڈی والا گوشت کھاتے ہوئے خصوصی احتیاط برتنی چاہئے۔

ذبح کے ایک گھنٹے بعد گوشت کو اچھی طرح پکا کر استعمال کرنا چاہئے۔ کھانے کے دوران بہت چھوٹے لقمے اور انہیں زیادہ دیر تک چبانے سے حرارے بنانے کا عمل کم ہو جاتا ہے اس لئے مناسب لقمے اور مناسب وقت سے غذا کی غذائیت سے استفادہ کرنا چاہئے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے ”کھانا کھاتے وقت طویل عرصہ لگانے والے لوگوں کی صحت بہتر ہوتی ہے جب کہ جلدی جلدی کھانے والوں کا واسطہ معدے کے امراض سے پڑتا ہے۔“

قربانی کا گوشت تازہ اور صحت مند غذائیت سے بھرپور ہونے کے باعث زیادہ حراروں پر مشتمل ہوتا ہے جس کو زیادہ مقدار میں کھانے سے بدضمی سمیت دیگر مضر صحت اثرات کے خدشات بڑھ جاتے ہیں اس لئے بلند فشارخون اور دل کے امراض میں مبتلا افراد کو قربانی کا گوشت احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے۔ کسی قسم کی بے چینی کی صورت میں فوری اپنے معالج سے رجوع کرنے سے نقصان سے بچا جاسکتا ہے۔

گوشت کا ضرورت سے زیادہ استعمال اگر فوری طور پر نقصان نہ بھی دے تو آنے والے دنوں میں کئی دیگر امراض کا سبب ضرور بن سکتا ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ پیٹ تو آپ کا اپنا ہی ہے کیوں نہ ذرا سی احتیاط ہی کر لی جائے۔ ■



## زیرے کو محفوظ رکھنے کے لئے

سفید زیرہ زیادہ دن تک رکھا رہے تو اس میں کیڑے لگ جاتے ہیں۔ اگر سفید زیرے کو توڑے پر ہلکا سا بھون کر محفوظ کریں تو اس میں کیڑے نہیں لگیں گے۔

## قیے کو کالا ہونے سے بچانے کے لئے

عام طور پر لوگ یہ شکایت کرتے نظر آتے ہیں کہ اُن کا پکایا ہوا قیہ کالا ہو جاتا ہے۔ قیے کو کالا ہونے سے بچانے کے لئے اس میں پسا ہوا دھنیا نہیں ڈالیں اور نہ ہی اس میں پانی شامل کریں۔ قیے کو اسی کے پانی میں پکانا مناسب ہے۔

## درد میں آرام کے لئے

گرنے سے اگر چوٹ لگ جائے تو فوراً ایک پیالی گرم دودھ میں ½ چائے کا چمچ ہلدی ملا کر پینے سے درد میں فوری آرام آ جائے گا۔

## بند آواز کھولنے کے لئے

سر موسم میں گلا جکڑ جاتا ہے اور آواز بند ہو جاتی ہے۔ ایسے میں ایک چائے کا چمچ سونف ایک گلاس گرم پانی میں ملا کر رکھ دیں۔ ایک گھنٹے کے بعد سونف چھان کر پھینک دیں اور پانی پی لیں۔ اس عمل سے آواز فوری کھل جائے گی۔

## ٹپسی سے بڑنے والے سُرخ نشانات کو دور کرنے کے لئے

چھوٹے بچوں کے ٹپسی باندھنے سے بڑنے والے سُرخ نشانات (rashes) کو مٹانے کے لئے پریشانی کا باعث ہوتے ہیں۔ ان نشانوں پر پاؤ ڈر لگائیں اگر پاؤ ڈر دستیاب نہ ہو تو کارن فلورا استعمال کریں۔

## وزن کم کرنے کے لئے

صبح نہار منہ ایک کھانے کا چمچ شہد اور ½ لیموں کا رس ایک گلاس پانی میں ملا کر پینے سے وزن بہت تیزی سے کم ہوتا ہے۔

## سبزیوں کی تازگی برقرار رکھنے کے لئے

اگر سبزیوں کی تازگی برقرار رکھنی ہو تو اُن کے اوپر ½ کھانے کا چمچ چینی چھڑک دیں سبزیوں کی تازگی برقرار رہے گی۔

# ٹوٹکے

## پیاز کو خستہ رکھنے کے لئے

ہری پیاز کو کاٹ کر برف کے پانی میں بھگوئیں اس کے بعد سوپ میں ڈالیں تو پک کر خستہ نہیں رہیں گے۔

## فریز کئے چاولوں کو گرم کرنے کے لئے

فریز کئے ہوئے چاولوں کو گرم کریں تو وہ اکڑ جاتے ہیں۔ چاولوں کو پہلے ڈبل بواکس میں رکھ کر بھاپ دے دیں۔ جب ایک ایک دانہ الگ ہو جائے تو توڑے پر رکھ کر دم دے دیں۔ اس عمل سے چاول بالکل تازہ کپے ہوئے چاولوں کی طرح لگیں گے۔



Bakray ki kalaiji  
Mutton liver بکرے کی کلیجی

Gajar  
Carrot گاجر



Taj patay  
Bay leaves تاج پتے

Aakhrot  
Walnut اخروٹ



Soonth  
Dried ginger سوٹھ

Malika masoor  
ki daal  
Whole red  
lentils ملکہ مسور کی دال



Anar dana  
Dried pomegranate  
seeds انار دانہ

Sufaid mirch  
White pepper سفید مرچ



# MASALA TV FOOD MAG



ادائیگی کیلئے:

1 چیک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات)

2 چیک / ڈرافٹ

3 پے آرڈر

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس رانچ، کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر 'مصالحی وی فوڈ میگ'

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

اگر مزید درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

’مصالحی وی فوڈ میگ‘

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

بصرف 999 روپے میں